தமிழரசு

Tamilarasu

(Monthly)

மார்ச் 2024 (March 2024)
விலை ரூ.30/– (Price Rs.30/-)

செய்தி – மக்கள் தொடர்புத்துறையின் வெளியீடு

மலர் (Vol.) : 54
இதழ் (Issue) : 9

ஆசியாவின் மிக நீளமான
மாத்தூர் தொங்குப் பாலம்
கன்னியாகுமரி மாவட்டம்

தமிழரசு

தமிழ்நாடு அரசு
செய்தித்துறையின் வெளியீடு

திருவள்ளுவர் ஆண்டு 2055
சோபகிருது வருடம்
மாசி - பங்குனி
மார்ச் 2024

மலர் : 54 விலை ரூ.30 இதழ் : 9

ஆசிரியர் - வெளியிடுபவர்
மரு. இரா.வைத்திநாதன், இ.ஆ.ப.,
இயக்குநர், செய்தி-மக்கள் தொடர்பு மற்றும் அலுவலால் அரசு துணைச் செயலாளர்

நிருவாக ஆசிரியர்
இரா. அண்ணா
இணை இயக்குநர் (வெளியீடுகள்)

முதன்மைப் பொறுப்பாசிரியர்
க.அ. முகம்மது ரசூல்
உதவி இயக்குநர்

பொறுப்பாசிரியர்கள்
எஸ். உதயா கதிரவன்
ப. கருணாகரன்
ச. மஞ்சுளா
செய்தி-மக்கள் தொடர்பு அலுவலர்கள்

உதவி ஆசிரியர்கள்
மு. மணிமேகலை
சி. சுஜிதா
இரா. பாலாஜி
கு. சுபாஷ்

நிருபர்கள்
எஸ்.ஆர்.எஸ்.ஸ்ரீந்தர்
ஜெ.ஜெயசிம்ஹன்

ஓவியர்
இரா. உமாமகேஸ்வரி

இதழ் உதவியாளர்
நி. ஷீலா

கணினி வடிவமைப்பு
தி. ஜெய்சங்கர்
க.இரா. உமாமகேஸ்வரி

முதுநிலை அச்சுப்பிழைத் திருத்துபவர்
கோ. சந்திரசேகர்

தமிழரசு அச்சகத்தில் அச்சிடப்பட்டது.
தமிழரசு அலுவலகம்,
எண்.5, இராஜீவ் காந்தி சாலை,
கானகம், தரமணி, சென்னை-600 113.
தொலைபேசி : 22542221/22542224
மின்னஞ்சல் : ddpub.tamilarasu@tn.gov.in
இணையதளம் : www.tndipr.gov.in

தமிழரசு இதழுக்கு
www.tamilarasu.org என்ற இணையதளத்தில்
சந்தா தொகையினை நேரடியாகச் செலுத்தலாம்.

அன்பீனும் ஆர்வம் உடைமை அதுஈனும்
நண்பென்னும் நாடாச் சிறப்பு. (குறள்- 74)

அன்பு பிறரிடம் பற்றுள்ளம் கொள்ளச் செய்யும். அந்த உள்ளம், நட்பு எனும் பெருஞ்சிறப்பை உருவாக்கும்.

இந்த இதழில்...

நாடாளுமன்றத் தேர்தல்-2024 4
தமிழ்நாட்டின் சுற்றுலாத் தளங்கள் 5
நோய் எதிர்ப்புத் திறனுக்கான பழக்க வழக்கங்கள் 23
வானிலையும் கால நிலையும் 37
ஔவைக்கு அபூர்வ நெல்லிக்கனியைப் பரிசளித்த அதியமான் 43
சுகாதாரம் பெறுவது நமது கடமை 47
ஜான்ஸி ராணி 49
வாழ்வின் முக்கியக் கட்டம் பள்ளி இறுதித் தேர்வுகள் 53
“உலக மகா கவி” 56
உடல் 59
நத்தைக்கூடெனும் கேலக்ஸி - சிறுகதை 75

முதலாம் பக்க அட்டை

காஞ்சிபுரம்,
வண்டலூர் உயிரியல் பூங்காவில்
அபூர்வ வகை **'காசோவரி'** பறவை இனம்.

நாடாளுமன்றத் தேர்தல் - 2024

இந்தியத் திருநாட்டின் நாடாளுமன்றத் தேர்தல் வரும் ஏப்ரல் 19ஆம் தேதி முதல் ஜூன் 1ஆம் தேதி வரை இந்தியா முழுவதும் 7 கட்டங்களாக நடைபெற உள்ளது. இது நம் சுதந்திர இந்தியாவின் 18ஆவது நாடாளுமன்றத் தேர்தல் ஆகும்.

தமிழ்நாடு

வேட்பு மனுக்கள் தாக்கல் தொடக்கம்	–	20.03.2024
வேட்பு மனுக்கள் தாக்கல் செய்ய இறுதி நாள்	–	27.03.2024
வேட்பு மனுக்கள் மீது பரிசீலனை	–	28.03.2024
வேட்பு மனுக்கள் திரும்பப் பெறும் இறுதி நாள்	–	30.03.2024
வாக்குப்பதிவு நடைபெறும் நாள்	–	19.04.2024
வாக்கு எண்ணிக்கை நடைபெறும் நாள்	–	04.06.2024
தேர்தல் நடைமுறைகள் முடிவுறும் நாள்	–	06.06.2024

தமிழ்நாட்டின் சுற்றுலாத்தளங்கள் ஒரு பார்வை...

கன்னியாகுமரி

காஞ்சிபுரம்

தமிழ்நாட்டின் சுற்றுலாத் தளங்களில் ஒன்றான காஞ்சிபுரம், பல்லவர்களின் தலைநகர் என்ற பெருமை பெற்று விளங்கும் வரலாற்றுப் புகழ்பெற்ற நகரம். பல்லவர்கள் கி.பி. 6 முதல் 8 வரை ஆண்டபிறகு சோழ, விஜயநகர, முகலாயப் பேரரசுகளும் மற்றும் ஆங்கிலேயர்களின் ஆதிக்கத்திற்குள்ளும் இருந்தது காஞ்சிபுரம். தமிழ்நாட்டின் வரலாற்றையும், பண்பாட்டையும், மொழியையும் கற்பிக்கும் தமிழ்க் கல்லூரி இங்கு உண்டு. பல்லவர்களின் சிற்பக்கலைக்குச் சான்றாக விளங்கும் மாமல்லபுரம், பறவைகளின் சரணாலயமான வேடந்தாங்கல் எனப் பல சிறப்பு வாய்ந்த இடங்கள் உள்ளன.

வண்டலூர் உயிரியல் பூங்கா: சென்னையிலிருந்து 35 கி.மீ. தொலைவிலுள்ளது. விலங்குகள் சுதந்திரமாய் நடமாடவும் தூரத்திலிருந்து பார்வையாளர்கள் கண்டு களிக்கவும் வகைசெய்யும் பிரம்மாண்ட அகழி இங்குள்ளது. கடல் உயிரினங்கள், தொல் விலங்குகள் பிரிவு, பறவைப்பண்ணை, ஊர்வனவற்றின் பண்ணை என்று பல பிரிவுகள் உள்ளன. சிங்கங்கள் நடமாடும் பகுதிக்குள் லயன் சவாரி என்ற பாதுகாக்கப்பட்ட சிற்றுந்துப் பயணம் இப்பூங்காவின் முக்கிய அம்சம். மின்கலத்தால் இயங்கும் குட்டி இரயிலின்மீது அமர்ந்து சென்றால் சிரமமின்றிப் பூங்காவின் மொத்தப்பரப்பிலும் உள்ள உயிரினங்களைக் கண்டு வரலாம். வண்டலூர் உயிரியல் பூங்காவில் மான்கள் உலாவிடம், யானை சவாரி ஆகியவை உள்ளன.

திண்டுக்கல்

நீலகிரி

உத்திரமேரூர்: வரலாற்றுப் பக்கங்களில் பொன் எழுத்தில் பொறிக்கப்பட்ட கிராமம் இது. "குடவோலை

முறை” என்று வரலாற்றாய்வாளர்களால் புகழப்படும் தமிழர்தம் மக்களாட்சி முறைக்கான அதிகாரப்பூர்வமான ஆவணம் பொறிக்கப்பட்ட சோழர்காலக் கல்வெட்டு இங்குதான் கண்டெடுக்கப்பட்டுள்ளது. இந்த அரசியல் சாசனக் கல்வெட்டில், கிராமப் பஞ்சாயத்துத் தேர்தலில் போட்டியிடும் விண்ணப்பதாரருக்கான தகுதி, தேர்தல் நடக்கும் முறை, தேர்வு பெற்றவருக்கு வழங்கப்படும் உரிமைகள், குடிமக்களின் கடமைகள், தேர்ந்தெடுக்கப்பட்ட உறுப்பினர் பதவி இழப்பதற்கான சூழ்நிலைகள், உறுப்பினர் மக்களுக்குச் செய்ய வேண்டிய கடமைகளை நிறைவேற்றாத நிலையில் அவர்களைத் திரும்பி அழைக்கும் உரிமை என்று மக்களாட்சி அரசையும்விட ஒரு படி மேலே சென்று ஜனநாயக அம்சங்கள் அனைத்தும் சட்டமாக்கப்பட்டுள்ளன. வாழ்க்கையின் ஒவ்வொரு படியிலும் ஜனநாயகம் இவ்வாறு கடைபிடிக்கப்பட்டது. எவ்வளவு பெருமைக்குரிய அம்சம் .

கல்பாக்கம் அணுமின் ஆய்வு நிலையம்: இந்த அணுமின் நிலையம் கடந்த 1971-இல் துவக்கப்பட்டது. அணுக்கதிர்வீச்சு தொழில் நுட்பத்தின் வளர்ச்சிகளை ஆராயவும் இம்மையம் பயன்படுத்தப்பட்டு வருகிறது. படிநிலைகளை ஆராயவும் இங்குள்ள பாஸ்ட் ப்ரீடர் கதிரியக்கச் சோதனை என்பது பிளாட்டினம், யுரோனியம், கார்பைடு எரிவாயுக்களின் கலவையை அடிப்படையாகக்கொண்டு சோதிக்கப்படுகிறது. புளோட்டோனியம், யுரேனியம், கார்பைடு சமகலவை எரிபொருள் பாஸ்ட் ரியாக்டர், டெஸ்ட் ரியாக்டர் இந்த வகை ரியாக்டர்களில் உலகின் முதலாவதாக இருக்க, காமினி ரியாக்டரோ, யு233 எரிபொருளை வெற்றிகரமாகப் பயன்படுத்தும் செயல் நிலையில் உள்ள உலகின் ஒரே ரியாக்டர் என்ற பெருமையைப் பெறுகிறது.

கொலவை ஏரி படகு சவாரி: செங்கல்பட்டு அருகே தேசிய நெடுஞ்சாலையில் அமைந்துள்ள இந்த ஏரியில் உல்லாசப்படகு சவாரி செய்ய வசதி செய்யப்பட்டுள்ளது.

சிற்பக்கல்லூரி: இக்கல்லூரியில் சிற்ப சாஸ்திரத்தின் அடிப்படையில் கட்டடக் கலையும், கலைப்பணிகளும் கற்றுத்தரப்படுகின்றன. ஒரு கலைக்காட்சிக் கூடமும் இங்கு உள்ளது. இதில் பாரம்பரியப் பாணிச் சிற்பங்களும் காட்சிக்கு வைக்கப்பட்டுள்ளன.

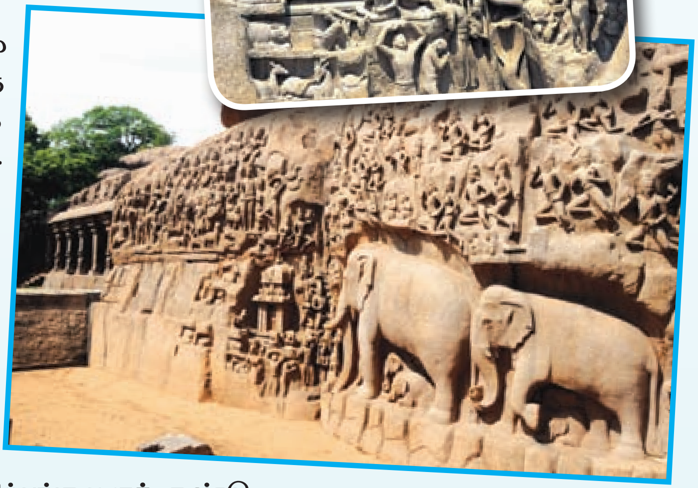
செங்கல்பட்டு: சென்னை - திருச்சி தேசிய நெடுஞ்சாலையில் அமைந்துள்ள இந்நகரத்தில் பழமையான விஜயநகர கோட்டை ஒன்று சிதைந்து காணப்படுகிறது. மிகப்பெரிய கொலவை ஏரியில் படகு சவாரி வசதியும் உள்ளது. முன்பு தனி மாவட்டமாகப் பெயர் பெற்றிருந்த செங்கல்பட்டு நிர்வாக வசதி காரணமாகக் காஞ்சிபுரம் மாவட்டத்தில் இணைக்கப்பட்டுள்ளது.

திறந்தவெளி அருங்காட்சியகம்: சங்க காலத்திற்கு முந்தைய தமிழர்களின் புராதன காலத்தைப் பிரதிபலிக்கும் சிற்பங்கள் புதியதாக உருவாக்கப்பட்டு, இந்த நவீனத் திறந்தவெளி அருங்காட்சியகத்தில் அமைக்கப்பட்டுள்ளன. இங்கு, 200 சிற்பிகளைக் கொண்டு கருங்கல்லில் வடிக்கப்பட்ட கற்சங்கிலி, அலங்காரச் சக்கரங்கள், மற்றவகை சிற்பங்களின் தொகுப்பு என ஏராளமான சிற்பங்கள் காட்சிக்கு வைக்கப்பட்டுள்ளன. வராலாற்று நிகழ்வுகள், பழமையான கலாச்சார நிகழ்வுகள் எனப் பலவகை கருப்பொருட்களைக் கொண்டு முற்காலத்திய தமிழர்களின் கலாச்சாரப் பங்களிப்பிற்குரிய இடத்தை, இச்சிற்பங்கள் முறையாக வெளிப்படுத்தி நிற்கின்றன. இவற்றைக் காணும்போது கடந்தகாலத்தின் பெருமையும் தற்காலக் கலைத்துறையில் தமிழ்நாடு அடைந்துள்ள மேம்பாட்டையும் இச்சிற்பங்கள் வெளிப்படுத்துகின்றன.

புலிக்குகை: மாமல்லபுரத்தின் பிரதான சிற்பத் தொகுதிகளிலிருந்து 4 கி.மீ. தொலைவில் இது அமைந்துள்ளது. பல்லவர்காலக் கலாச்சார நிகழ்வுகள் அரங்கேறுவதற்கு உரிய ஒரு திறந்தவெளி அரங்கமாக இது கட்டப்பட்டுள்ளது. இங்கு பல அழகிய பழங்காலத்துச் சிற்பங்கள் இருப்பதைக் காணலாம். கடலுக்கு வெகு அருகில் இருப்பினும் இந்த இடம் மிகவும் அமைதியாகவும் அழகாகவும் உள்ளது.

மாமல்லபுரம் சிற்பங்கள்

போர்நினைவுக் கல்லறை: அணிசேரா நாடுகள் அமைப்பைச் சேர்ந்த 855 ஆண், பெண் போர் வீரர்களின் நினைவாக வட்ட வடிவமாக உருவாக்கப்பட்டது இக்கல்லறை.



மாமல்லபுரம்: வங்கக் கடலோரம் வரலாற்றுப் பின்னணியில் பெருமிதமாக மிளிரும் மகத்தான நகரம் மாமல்லபுரம், மாமன்னன் மகேந்திரப்பல்லவன் படைத்தளித்த கலைச்செல்வங்கள் உயிர்ப்புடன், வீரியத்துடன் ஒருமித்த இந்நிலத்தின் ஒருமித்த அழகாய் நிமிர்ந்து நிற்கின்றன. கற்சிற்பங்கள், வரலாற்று நினைவுச் சின்னங்களைத் தாங்கி நிற்கிறது மாமல்லபுரம். புராணக் கதைகள், இதிகாசப் போர்கள், ராட்சஸர்கள், விலங்குகள் அனைத்தும் உள்ளது உள்ளபடி வெகுநேர்த்தியாக, உலகோர் வியக்கும் வண்ணம் அமைந்துள்ளன. சிற்ப இணைப்பாக்கத்திற்கு உலக அளவில் சவால் விடும் சிற்பத் தொகுதி இங்குதான் உள்ளது. கலைநயமிக்க இந்த அற்புதமான சிற்பங்களை வடிவமைத்துச் செதுக்கிய சிற்பி தேவதாப்பெருந்தச்சன் என்பவராவார். சிற்பங்களைக் கண்டு வியந்து பாராட்டாதவர் எவருமே இல்லை. எல்லாச் சிற்பங்களுமே தத்ரூபமாக அமைந்துள்ளன. இவற்றைக் காண உலகின் அனைத்து நாட்டு வரலாற்று அறிஞர்களும், சுற்றுலாவினரும், ஆண்டுதோறும் வருகிறார்கள்.

வேடந்தாங்கல் பறவைகள் சரணாலயம்

வேடந்தாங்கல்: இந்தியாவில் உள்ள பெரிய நீர்ப்பறவை சரணாலயங்களில் ஒன்று வேடந்தாங்கல். காஞ்சிபுரத்தில் இருந்து 48 கி.மீ. தொலைவில் அமைந்துள்ளது. உலகின் பல்வேறு கண்டங்களிலிருந்து கொக்கு, கடற்பறவை, மீன்கொத்தி, செந்நாரை இனங்கள் இங்கு வரும். உகந்த பருவநிலையில் அவை இங்கு வருகின்றன. வேடந்தாங்கல் ஏரிக்கரையில் 24 அடி உயரத்தில் நிறுவப்பட்டுள்ள தொலைநோக்கி மூலம் இச்சரணாலயத்தின் பரந்து விரிந்த தோற்றத்தினைக் கண்டு ரசிக்கலாம். பல்வேறு

திசைகளிலிருந்து பறவைகள் குவியும். சுற்றுலாப் பயணிகள் பார்க்க வேண்டிய இடமாகும்.

வீவராக் குகை: ஒரே கல்லில் செதுக்கப்பட்ட சிறிய மண்டபம். இம்மண்டபத்தின் நான்கு பிரிவுகளில், பெருமிதமாக நிற்கும் துவார பாலகர்கள் (காவலர்கள்) தனி அழகு.

ஆலம்பாறை: இங்குச் சிதைந்த கோட்டையொன்று இங்கு உள்ளது. பயணிகள் குடும்பத்தோடு செல்லத்தக்க ஒரு இனிய சூழலை இங்குள்ள கழிமுகத்துவாரமும், குளிர்ந்த மணல்வெளியும் வழங்கியுள்ளன. மாமல்லபுரத்திலிருந்து 50 கி.மீ. தொலைவில் உள்ளது.

முட்டுக்காடு படகுக் குழாம்

கோவளம் கடற்கரை: சென்னையிலிருந்து மாமல்லபுரம் செல்லும் வழியில் 40 கி.மீ. தொலைவில் அமைந்துள்ள சிறிய மீன்பிடி கிராமம் இது. இங்கு எஞ்சியுள்ள பழமையான கோட்டை ஒன்று ஆடம்பர வசதிகொண்ட கடற்கரை வாழிடமாக மாற்றப்பட்டுள்ளது. காற்றுவாங்கவும், நீந்தி மகிழவும் இங்கு வசதி செய்யப்பட்டுள்ளது.

காஞ்சிக்குடில் வீடு: இது தொண்ணூறு ஆண்டுகாலப் பழமையான வீடு; பண்டைக்காலக் கலைப்பணிக்கு எடுத்துக்காட்டாக விளங்குகிறது. ஒருசிறு நகரத்தில் உள்ள ஒரு விவசாயின் குடும்பத்தை இது வெளிக்காட்டுகிறது. குடும்பத்தலைவரின் அறை, மகளிர், குழந்தைகளின் அறை, வானவெளி, வராந்தா, விவசாயக் கருவிகள் ஆகியவை அடங்கிய பின்புறப்பகுதி உள்ள வீடு அது. காஞ்சிபுரத்தின் வரலாறு. ஆகியவற்றைக் காணலாம். பாரம்பரிய இசையைக் கேட்கலாம்.

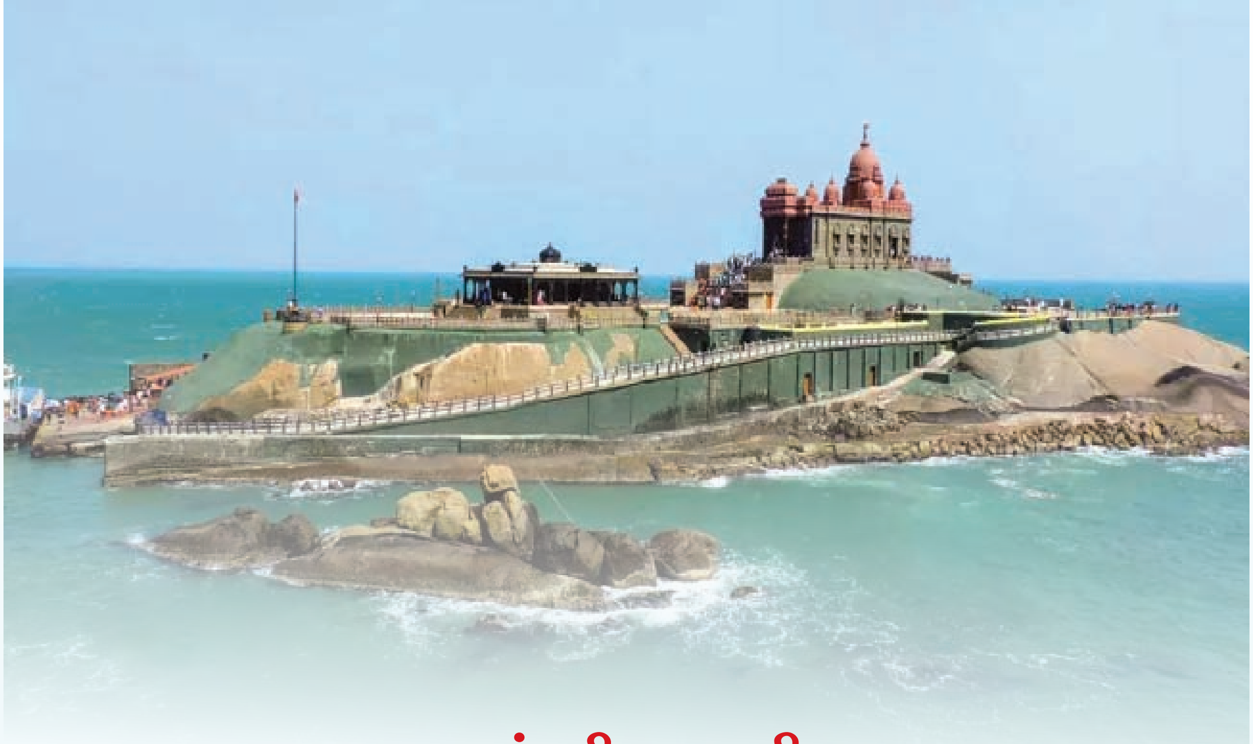
சோழமண்டலக் கலைக் கிராமம்: ஓவியம், சிற்பம் போன்ற கவின் கலைஞர்களுக்காக ஏற்படுத்தப்பட்ட கலைக்கிராமம். அவர்கள் இங்குத் தங்கி தங்கள் படைப்புக்களை உருவாக்கலாம். காட்சிப்படுத்தலாம்.

நாட்டியத் திருவிழா: பல்லவ மன்னர்களால் 13 நூற்றாண்டுகளுக்கு முன்னர் உருவாக்கப்பட்ட திறந்தவெளிக் கலையரங்குகளில் அமர்ந்து, அக்காலத்தில் ஒரே கல்லில் படைக்கப்பட்ட சிற்பங்களைக் கண்டு களிக்கலாம். மாமல்லபுரத்தில் கடலுக்கு மிக அருகில் அமைக்கப்பட்டுள்ளது. மறக்க இயலாத கலையுணர்வுடன் கூடிய நாட்டிய நிகழ்ச்சிகளை இங்கிருந்தே ரசிகர்கள் காணலாம். புகழ்பெற்ற நாட்டியக் கலையில் பிரபலமான கலைஞர்களின் கைவண்ணத்தையும் நாட்டுப் புறக்கலைஞர்களின் ஆற்றலையும் இங்கே காணலாம். பரதநாட்டியம், குச்சுப்புடி, கதகளி, ஒடிசி போன்ற நடனங்கள் இங்கு இடம்பெறும்.

முட்டுக்காடு படகுக்குழாம்: இங்கு, காற்றோட்டப் படகு, துடுப்புப் படகு, கூரைவேயப்பட்ட படகு, மிதி படகு, முதலானவற்றில் உல்லாச சவாரி செய்யலாம். முழு நாளின் பொழுதுபோக்கிற்கு உகந்த இடம். காஞ்சிபுரத்திலிருந்து 80 கி.மீ. தொலைவில் இது அமைந்துள்ளது.

முதலியார்குப்பம் படகு சவாரி: இங்கு மிதி படகுகள், பறக்கும் படகுகள், விசைப்படகுகளில் உல்லாசமாகச் செல்லலாம். கிழக்குக் கடற்கரைச் சாலையில் செல்லும் பெரும் எண்ணிக்கையிலான சுற்றுலாப் பயணிகளை இது கவர்ந்திழுக்கிறது. கிழக்குக் கடற்கரைச் சாலையில், சென்னையிலிருந்து 92 கி.மீ. தொலைவிலும் மாமல்லபுரத்திலிருந்து 36 கி.மீ. தொலைவிலும் அமைந்துள்ளது.

முதலைப்பண்ணை: சென்னையிலிருந்து 44 கி.மீ. தொலைவில் உள்ளது. இப்பண்ணையில் உலகின் பல பகுதிகளிலிருந்தும் கொண்டு வரப்பட்ட பல்வகை முதலைகள் மற்றும் பெரும் அலகு முதலைகள் காணப்படுகின்றன. இதன் அருகில் மணிக்கொருமுறை பாம்பிலிருந்து விஷத்தை எடுக்கும் முறை செயல்படுத்திக் காட்டப்படுகிற இடம் உள்ளது.



கன்னியாகுமரி

கன்னியாகுமரி இந்தியாவின் தென்கோடி முனையில் உள்ளது. "வடவேங்கட முதல் தென்குமரி ஆயிடைத் தமிழ் கூறும் நல்லுலகம் என்னும் சான்றோர் வாக்கிற்கு ஒப்ப தமிழ்நாட்டிற்கு தெற்கெல்லையாகத் திகழும் நகரம் இது. அரபிக்கடல், வங்காள விரிகுடா, இந்தியப் பெருங்கடல் ஆகிய மூன்றும் இணையும் இடத்தில் இருக்கும் கன்னியாகுமரி ஒரு முக்கிய சுற்றுலாத் தலமாகும்.

ஒவ்வொரு நாளும் சூரியோதயம், சூரிய அஸ்தமனம் இங்கு கிடைக்கும் வண்ணமயமான கண்கொள்ளாக் காட்சிகளுக்குக் கன்னியாகுமரி மிகவும் புகழ் பெற்றது. இங்குள்ள கடற்கரை பலவண்ண மணலுடன் பார்க்க மிக அழகாக இருக்கும். கலங்கரை விளக்கத்தின் மேலிருந்து பார்த்தால் இந்த ஊரின் அழகிய சுற்றுப்புறக்காட்சியைக் காணலாம். கன்னியாகுமரியில் உள்ள அரசு அருங்காட்சியகம் தமிழ்நாட்டின் செய்நேர்த்தியான சிற்பக்கலைத் தொகுப்பைப் பார்வைக்கு வைத்துள்ளது.

அருங்காட்சியகம்: இந்த அருங்காட்சியகம் கடற்கரைச் சாலையில் அமைந்துள்ளது. தென்னிந்தியக் கைவினை கலைப்பொருட்கள் இங்கு தொகுத்து வைக்கப்பட்டுள்ளன. கண்டிப்பாக காணவேண்டிய முக்கிய இடங்களில் இதுவும் ஒன்று.

பழப்பண்ணை: கன்னியாகுமரியிலிருந்து 2 கி.மீ. தொலைவில் நாகர்கோயில் செல்லும் சாலையில் இந்த பழப்பண்ணை உள்ளது. பல்வேறு பழ வகைகள், நூற்றுக்கணக்கான செடிவகைகள், பல நறுமண மரங்கள் இன்ன பிற தாவரங்களை இங்குக் காணமுடியும்.

உதயகிரி கோட்டை: தமிழ்நாட்டின் பழமை வாய்ந்த நினைவுச் சின்னங்களில் ஒன்று மார்த்தாண்டவர்மன் ஆட்சி செய்த காலகட்டமான கி.பி. 1729 – 1758இல் கட்டப்பட்ட இந்தக் கோட்டையில் ஒரு துப்பாக்கிப் பட்டறையும் இருந்தது. டச்சுக்காரரான தளபதி டீ லென்னாயின் கல்லறை இக்கோட்டையில் உள்ளது. இந்த டச்சு தளபதியைப் பற்றி ஒரு சுவாரசியமான கதை உண்டு. அரசன் மார்த்தாண்டவர்மன் இந்த டச்சு தளபதியை, குளச்சலில் நடந்த போரில் தோற்கடித்து, பிடிபட்ட 24 கைதிகளில் ஒருவனாகச் சிறை வைத்தான். இந்நிலையில் டீலென்னாய் மன்னனின் நம்பிக்கையைப் பெற்று, விரைவில்

உதயகிரி கோட்டை

விசுவாசமான தளபதியாக தன்னை உயர்த்திக் கொண்டானாம். அதோடு அரசனின் வீரர்களுக்கு ஐரோப்பியப் போர் முறையைக் கற்றும் தந்தானாம். கன்னியாகுமரியிலிருந்து 34 கி.மீ. தொலைவிலுள்ள இக்கோட்டையைச் சுற்றுலாப் பயணிகள் பகல் நேரத்தில் மட்டும் காண முடியும்.

உலக்கை அருவி: தோவாளை தாலுகாவில் அழகிய பாண்டியபுரத்தில் அமைந்துள்ள இயற்கை அருவி இது. கோடைக் காலத்தில் கூட நீர்விழும் அருவியிது. இங்கு இயற்கையை ரசிக்கவும், அருவியில் நீராடி மகிழவும் ஏராளமான சுற்றுலாப் பயணிகள் வருகின்றனர்.

கதிரவன் தோற்றமும் மறைவும்: வங்கக் கடலோரம் சூரிய உதயத்தை வருடம் முழுக்கக் காணலாம். சூரிய மறைவை ஜூன், ஜூலை, ஆகஸ்டு மாதங்கள் தவிர்த்து வருடம் முழுவதும் காண முடியும். இந்த அற்புதக் காட்சிகள் உலகப் புகழ் பெற்றவை. இதற்கென்று அமைக்கப்பட்ட கோபுரம் மூலம் இக்காட்சிகளை இன்னும் சிறப்பாகக் காணமுடியும்.

காந்தி நினைவாலயம்: இங்கு, அண்ணல் காந்தியடிகள் அவர்களின் அஸ்தி பாதுகாத்து வைக்கப்பட்டுள்ளது. பொதுமக்கள், முக்கடல் சங்கமத்தில் மூழ்கி நீராடுவதற்கு முன் அண்ணல் காந்தியடிகளுக்கு இறுதி மரியாதை செலுத்துவதற்கு வசதியாக இது உள்ளது. அண்ணல் காந்தியடிகள் அவர்கள் அவதரித்த அக்டோபர் 2ஆம் நாள் மட்டும் ஒரு குறுகிய துளையின் வழியாக அஸ்திகலசத்தின் மீது சூரியக் கதிர்கள் விழும்படி அமைக்கப்பட்டுள்ளது. இதன் தனிச்சிறப்பு. உண்மையிலேயே இது தற்காலக் கட்டிடக் கலையின் சிறப்பம்சமாகும்.

காட்சிக்கோபுரமும் தொலைநோக்கியும்: விவேகானந்தர் சிலை, திருவள்ளுவர் சிலை, கடற்கரை ஆகியவை கன்னியாகுமரியின் பல அழகிய சுற்றுப்புறக் காட்சிகளைக் காண இந்தக் காட்சிக் கோபுரமும் தொலைநோக்கியும் அமைக்கப்பட்டுள்ளன.

சங்குத்துறைக் கடற்கரை: நாகர்கோயிலிருந்து 10 கி.மீ. தொலைவில் உள்ளது. நகர மக்களுக்குப் பொழுது போக்கு இடமாகத் திகழ்கிறது. பூங்கா, கடலோர இருக்கைகள், சுடுமண், கூரைக்குடில்கள் ஆகியவை சுற்றுலாப் பயணிகள் இங்கு பொழுதுபோக்குவதற்காக பிரத்தியேகமாக செய்யப்பட்டுள்ளன.

விவேகானந்தர் பாறை நினைவு மண்டபம்: "எழுமின் விழிமின்" என்று இளைஞர்களைத் தட்டியெழுப்பிய, இந்தியாவின் மாபெரும் தத்துவஞானி விவேகானந்தர். உலகமெங்கும் தமது எழுச்சியுரையைப் பரப்பியவர். "சகோதர சகோதரிகளே" என்று ஆரம்பித்த அவரின் சிகாகோ உரை உலகப்புகழ் பெற்றது. இப்பாறையில் அவருக்கு நினைவு மண்டபம் கட்டப்பட்டுப் பொதுமக்கள் பார்வையிட படகு வசதியும் செய்யப்பட்டுள்ளது.

சொத்த விளை கடற்கரை: கன்னியாகுமரியிலிருந்து 10 கி.மீ. தொலைவில் இக்கடற்கரை உள்ளது. இம்மாவட்டத்தின் சிறந்த இயற்கைக் கடற்கரைகளில் இதுவும் ஒன்று. இக்கடற்கரையின் பின்னணியில் ஆழமற்ற தண்ணீரும் உயரமான மணற் குன்றுகளும் உள்ளன. இளைப்பாறுவதற்கெனக் குடைபோன்ற கூரைகள், தனிக்குடில்கள் ஆகியவை உள்ளன. இப்பகுதி முழுவதையும் மேலிருந்து அழகாகக் காணும் வகையிலான காட்சிக்கோபுரம் சுற்றுலாப் பயணிகள் பயன்பெறும் விதத்தில் உருவாக்கப்பட்டுள்ளது.

தமிழன்னை பூங்கா: தமிழன்னைக்கு என்று உருவாக்கப்பட்ட ஒரே பூங்கா. புலியை முறத்தால் துரத்திய புறநானூற்று வீரப்பெண், முல்லைக் கொடி படர தேர் தந்த பாரி மன்னன் சிலைகள் இங்கு உள்ளன. தமிழ்ப் புலவர்களுடைய ஓவியங்களும் இங்கு இடம்பெற்றுள்ளன. தமிழ்வாழ்வின் செம்மாந்த பெருமையை நிலை நிறுத்தும் பூங்கா இது.

திருவள்ளுவர் சிலை: இரண்டே அடிகளில் இந்த உலகை அளந்தவர் திருவள்ளுவர் அவர்கள். அறம், பொருள், இன்பம் என்று முப்பால் பிரிவுகளில் மொத்த உலக வாழ்க்கை அறங்களையும் உள்ளடக்கியவர். காலம், தேசம், மதம், மொழி, அரசியல் எல்லாவற்றையும் கடந்த ஒரு நேர்மையான படைப்பு. இந்த ஒப்பற்ற உலகப் பொதுமறையான திருக்குறளைப் படைத்த வள்ளுவருக்கு மிகப் பிரம்மாண்ட சிலை இங்கு உள்ளது. அமெரிக்காவில் உள்ள சுதந்திரதேவி சிலையின் வரிசையில் இடம்பெறத்தக்கது. திருக்குறளில் உள்ள 133 அதிகாரங்களை நினைவு கூரும் விதமாக 133 அடிகள்

உயரம்கொண்டது. இச்சிலை. விவேகானந்தர் நினைவாலயத்திற்கு அருகில் மிகப்பெரிய பாறையொன்றின் மீது எழுப்பப்பட்டுள்ளது. நவீனக் கட்டடக்கலையின் அழகியலையும், கலை நுட்பங்களையும் உள்ளடக்கி 5,000-க்கும் மேற்பட்ட சிற்பிகளின் கைவண்ணத்தில் முகிழ்த்த அற்புதம் இது.

தமிழ் அன்னை பூங்கா

திற்பரப்பு அருவி: திற்பரப்பு அருவி என்றால் அழகும் புனிதமும் ஒன்று கூடிய இடம் என்று பொருள். பச்சைப் போர்வையைப் போர்த்தியது போன்ற பசுமையான மலைகளும், வற்றாது வளம்கொழித்து ஓடும் கோடையூர் பேரணியல் ஆறும் இந்த இடத்திற்கு மேலும் அழகு சேர்க்கின்றன. துள்ளி ஓடிவரும் வெள்ளி அருவி உண்மையிலேயே காண்போரின் கண்ணைக் கவர்வதாகும். கன்னியாகுமரி மாவட்டத்திலிருந்து 70 கி.மீ தொலைவில் உள்ளது.

தெக்குறிச்சி கடற்கரை : மேற்குக் கடற்கரைச் சாலை வழியில் உள்ள அமைதியான கடற்கரையைக் கொண்ட குட்டிக் கிராமம் தெக்குறிச்சி, கடலோரம் உள்ள சவுக்கு மரங்களின் நிழல் பரவசமூட்டுகிறது.

தேங்காய்ப்பட்டினம் கடற்கரை: விளவங்கோடு தாலுகா, பேயன்குளம் கிராமம் அருகே மேற்கு கடற்கரைச் சாலையில் தேங்காய்ப்பட்டினம் அமைந்துள்ளது. பழங்காலத்தில் இக்கிராமம் வெளிநாடுகளுடன் குறிப்பாக அரேபியாவோடு வணிகத் தொடர்பு கொண்டிருந்தது. ஆற்றில் கழிமுகக் கரைகளில் தென்னந்தோப்புகள் சூழ அழகிய தாமிரபரணி இங்குக் கடலில் சங்கமிக்கிறது. தென்னை மரங்கள் அணி வகுக்கும் இக்காயலில் படகுச்சவாரி செய்வது தனிப் பரவசம். நாகர்கோயிலிலிருந்து 35 கி.மீ. தொலைவிலும் கன்னியாகுமரியிலிருந்து 54 கி.மீ. தொலைவிலும் இது அமைந்துள்ளது.

பத்மநாபபுரம் அரண்மனை: இந்த அரண்மனை, திருவிதாங்கூர் சமஸ்தானத்தின் தலைநகராக, கி.பி. 1798 வரை திகழ்ந்தது. திருவிதாங்கூரை ஆட்சி செய்தவர்களின் பழமை வாய்ந்த அரண்மனை இது. உள்பக்கத்தில் 6 ஏக்கர் நிலப்பரப்பைக் கொண்ட பெரிய அரண்மனை. போர்த் தளவாடங்கள் உட்படப் பலவகையான பழங்காலப் பொருட்கள் இங்குக் காட்சிக்கு வைக்கப்பட்டுள்ளன. கன்னியாகுமரியிலிருந்து 37 கி.மீ. தொலைவில் உள்ளது.

பேச்சிப்பாறை அணை: மிகச்சிறந்த பொழுதுபோக்கு இடம். கன்னியாகுமரியிலிருந்து 75 கி.மீ. தொலைவில் அமைந்துள்ளது. இங்குப் படகுப் பயணம் செல்லலாம்.

மருத்துவ மலை: இந்த மருத்துவ மலை மருந்து வாழும் மலை என்றும் அழைக்கப்படுகிறது. மேற்குத் தொடர்ச்சி

திற்பரப்பு அருவி

பத்மநாபபுரம் அரண்மனை

மலைகளின் பகுதியான இம்மலை மருத்துவ மூலிகைகள் விளையும் பண்ணையாகத் திகழ்கிறது. இம்மலை ஒரு கி.மீ. நீளத்திற்கு நீண்டு இருக்கிறது. இதன் மலையுச்சி 800 அடி ஆகும். நாகர்கோயிலிருந்து 11 கி.மீ. தொலைவில் உள்ளது.

மாத்தூர் தொங்குப் பாலம்: ஆசியாவின் மிக நீளமான குறுக்குப் பாலம் இது. இந்தப் பாலம் 115 அடி உயரமும் ஒரு கி.மீ. நீளமும் உடையது. 1966இல் கட்டப்பட்ட சுற்றுலா முக்கியத்துவம் வாய்ந்த இந்த இடத்தைக்காண நூற்றுக்கணக்கான மக்கள் வருகின்றனர். இது திருவட்டார் ஊராட்சி ஒன்றியத்தில் அருவிக்கரை வருவாய் கிராமத்தைச் சேர்ந்த மாத்தூர் எனும் இடத்தில் உள்ளது. இப்பாலம் மாத்தூர் பரழியாற்றின் குறுக்கே கட்டப்பட்டுள்ளது. பட்டணம் கால்வாய் மலையின் ஒரு பக்கத்திலிருந்து மறுபக்கத்திற்கு நீரை எடுத்துச்செல்கிறது. இதன் உயரம் ஏழு அடி, அகலம் ஏழு அடி ஆறு அங்குலம். இக்கால்வாய்ப் பாலத்தை 28 உயரமான தூண்கள் தாங்கி நிற்கின்றன.

முக்கூடல்: இந்த அணையைக் கட்டியவர் சித்திரை மஹாராஜா. நாகர்கோயில் நகராட்சிக்கு இங்கிருந்து குடிநீர் வழங்கப்படுகிறது. இது தவிர சுசீந்திரம், கன்னியாகுமரி நகராட்சிகளுக்கும் முக்கூடல் அணையிலிருந்து செல்லும் தண்ணீர்தான் தாகம் தணிக்கிறது. குழுச்சுற்றுலாச் செல்வதற்கு ஏற்ற இடம் இது.

முட்டம்: தமிழ்நாட்டின் அழகிய கடலோர கிராமங்களிலேயே தனித் தன்மையோடு திகழ்வது முட்டம். கன்னியாகுமரியிலிருந்து 30 கி.மீ. தொலைவில் உள்ளது. இக்கடலோர கிராமத்தில் நம்மை கண் சிமிட்டி அழைக்கும் கலங்கரைவிளக்கம் ஒன்றும் உண்டு. நிம்மதியும், ஓய்வும்பெற மிகச்சரியான ஒரு இடம் இது.

வட்டக்கோட்டை: குமரி முனையின் வடகிழக்கில் 6 கி.மீ. தொலைவில் உள்ளது. இந்தக் கற்கோட்டை. தென்திருவிதாங்கூர் வரிசை என்று சொல்லப்படும் எல்லைக்காப்பாண் வரிசையை, நாஞ்சில் நாட்டைப் பாதுகாப்பதற்காக, மன்னன் மார்த்தாண்டவர்மன் கட்டினான். செங்கோண வடிவிலான இந்த வட்டக்கோட்டை, மூன்றரை ஏக்கர் நிலத்தை ஆக்கிரமித்துள்ளது. இக்கோட்டையின் மதில் சுவர்கள், காவல்பட்டி உட்பட 25க்கு 26 அடி உயரம் என்றால், கோட்டை முன்பக்கம் 29 அடி கனத்திலும், மூலைகள் 18 அடி கனத்திலும், பின்புறம் 6 அடி கனத்திலும் உள்ளன. கோட்டையின் உட்புறத்தை உறுதிவாய்ந்த உட்புறக் கட்டுக்கள், மன்னன் மார்த்தாண்டவர்மனின் தளபதியாக இருந்த டச்சுத் தளபதி டிலென்னாயின் உத்தரவின்கீழ்க் கட்டப்பட்டவை.

வட்டக்கோட்டை

திண்டுக்கல்

திண்டுக்கல் நகரம், வெங்காயம், நிலக்கடலையின் மொத்த விற்பனைச் சந்தையாகத் திகழ்கிறது. இந்நகரத்திலிருந்து பிரியும் சாலைகள் கோவை, ஈரோடு, திருச்சி, கரூர், மதுரை, சிவகங்கை மாவட்டங்களோடு இணைகின்றன . தமிழ்நாட்டின் முக்கியக் கோடை வாழிடமான "மலைகளின் இளவரசி" என்று அழைக்கப்படும் கொடைக்கானல் இம்மாவட்டத்தில்தான் உள்ளது. மேற்குத் தொடர்ச்சி மலைத்தொடரில் 2,133 மீட்டர் உயரத்தில் கொடைக்கானல் அமைந்துள்ளது. பாலார், பொரந்தலார், வரதமாநதி, பாபப்பாலார், மருதமாநதி ஆகியவவை இங்குள்ள அணைகளாகும். இந்த மாவட்டத்தில் உள்ள நிலக்கோட்டை பித்தளைப்பாத்திரங்கள், நகைகள் ஆகியவற்றிற்குப் பேர் பெற்றவை. மலர் வகைகளும் திராட்சை பழங்களும் மிகுதியாகப் பயிரிடப்படுகின்றன. வெண்ணெய் வியாபாரமும் இங்கு செழிப்பாக நடைபெறுகிறது. வத்தலக்குண்டு உருளைக்கிழங்கு சிறப்பான சந்தையாகும். ஒரு காலத்தில் திண்டுக்கல் பூட்டுக்கும், தோல் பொருட்களுக்கும் மிகவும் புகழ்பெற்ற இடம்.

திண்டுக்கல் கோட்டை: திண்டுக்கல்லில் உள்ள மலைக்குன்று ஒரு கோணத்தில் பார்த்தால் தலையணைத் திண்டுபோல காட்சியளிக்கிறது. இதனாலேயே இந்நகரத்திற்குத் திண்டுக்கல் எனப்பெயர் வந்தது என்று சொல்லப்படுகிறது. இம்மலைமீது 280 அடி உயரத்தில் அமைந்துள்ள கோட்டை இது. மதுரையை ஆண்ட முத்துக்கிருஷ்ணர் அவர்கள் கி.பி. 1605இல் இந்தக் கோட்டையைக் கட்ட ஆரம்பித்தார். பிறகு ஆட்சிக்கு வந்த திருமலையார் அவர்கள் கி.பி. 1623இல் துவங்கி கி.பி. 1659இல் கோட்டையின் முழுப்பகுதியையும் நிறைவு செய்தார். அடுத்து கி.பி. 1755இல் ஹைதர் அலி தன் மனைவி பகருன்னிசாவையும் ஐந்து வயது மகன் திப்புவையும் இங்குதான் ஆங்கிலேயர்களுக்குத் தெரியாமல் மறைத்து வைத்தார். கி.பி. 1784 முதல் கி.பி. 1790வரை இக்கோட்டை மாவீரன் திப்புச்சுல்தானின் அதிகாரத்தின் கீழ் வந்தபோது சையத் இப்ராகிம் என்ற அதிகாரியிடம் கட்டளையிட்டு இக்கோட்டையின் மதில்களைச் சீரமைத்துப் பலப்படுத்தியதாகவும் ஒரு வரலாறு உண்டு. மைசூர்ப்போரில் 1790இல் மாவீரன் திப்புசுல்தான் தோற்கடிக்கப்பட்ட பின் ஆங்கிலேயப் படைகள் இக்கோட்டையைக் கைப்பற்றின.

பை–ஒல்ட்டைன் விதைப்பண்ணை–சிறுமலைப்புத்தூர்: இப்பண்ணை திண்டுக்கல் நகரிலிருந்து 1800 மீட்டர் உயரத்தில் அமைக்கப்பட்டுள்ளது. கலப்பின விதை உற்பத்திக்குத் தட்பவெட்ப நிலை மிகவும் சாதகமாக அமைந்துள்ளது. ஆண்டுதோறும் இப்பண்ணையில் இரண்டு இலட்சம் பை - ஒல்ட்டைன் கலப்பினப் பட்டுப்பூச்சிகள் உற்பத்தி செய்யப்படுகின்றன.

முன்மாதிரி மல்பரிப்பண்ணை: பழனியிலும் பழனியைச் சுற்றிலும் உள்ள விவசாயிகள் இலாபகரமான முறையில் பட்டுப்பூச்சிகளை வளர்ப்பதற்குத் தேவையான வழிகாட்டுதல்களையும் உதவிகளையும் இந்தப் பண்ணை சிறப்பாகச் செய்து வருகிறது. இது ஆண்டு தோறும் 250 கலப்பின பட்டுநூலைத் தயாரிக்கிறது.

பட்டுப்பூச்சிச் சந்தை திண்டுக்கல்: இந்தச் சந்தை 1979 இல் நிறுவப்பட்டது. இந்த மாவட்டத்தில் உற்பத்தி செய்யப்படும் பட்டுப்பூச்சிகள் இங்கு கொள்முதல் செய்யப்படுகின்றன. ஆண்டுதோறும் 10,000 கிலோ எடையுள்ள பட்டுப்பூச்சிகள் இங்கு வணிகத்தில் பரிவர்த்தனை செய்யப்படுகிறது.

கலப்பினப் பட்டுபூச்சி உற்பத்தி மையம்: இது திண்டுக்கல், தேனி, மதுரை, விருதுநகர் ஆகிய பகுதியைச் சார்ந்த பட்டுப்பூச்சி வளர்ப்போரின் நன்மைக்காக உருவாக்கப்பட்டது. பலவகையான கலப்பினப்பட்டும் பூச்சிகளை உருவாக்குவதும் அவற்றைப் பட்டுப்பூச்சி வளர்ப்போருக்கு விநியோகம் செய்வதுமே இதன் பணியாகும்.

பழவகைகள்: பலவகையான பழங்களைப் பயன்படுத்தித் தயாரிக்கப்படுவது பஞ்சாமிர்தம். சுவையில் அவை தனித்த பெருமை மிக்கவையாய் விளங்குகின்றன. விருப்பாட்சி வாழைப் பழங்களே இதற்கும் பெரிதும் பயன்படுகின்றன. மலையடிவாரத்தில் இந்த வகைப் பழமரங்களே பெரிதும் வளர்க்கப்பட்டும் விற்பனைக்கு வருகின்றன. காங்கேயம் பகுதியின் கண்ட சாரி சர்க்கரை, பேரீச்சம்பழம், கிஸ்மிஸ், கல்கண்டு, ஏலக்காய், வாழைப்பழம் ஆகியவற்றால் உருவாக்கப்படுவதே பஞ்சாமிர்தமாகும். இது இனிமையும் சத்தும் நிறைந்தது மட்டுமல்ல : நீண்ட நாட்களுக்குச் கெட்டுப்போகாமலும் இருக்கக் கூடியதாகும்.

மணப்பாறை முறுக்கு : பன்னெடுங்காலமாகவே மணப்பாறை முறுக்கு தமிழ்நாட்டு மக்களால் பாராட்டிப் பரிமாறப்படுகிறது. அரிசி மாவில் பக்குவமாகத் தயாரிக்கப்பட்ட மணப்பாறை முறுக்கு தரம் தோன்றிய மண்ணுக்கு மகிமை சேர்த்து வருகிறது. இது உலகப் பெரும்புகழ் பெற்றதாகும். இன்றும் மணப்பாறை இரயில் நிலையத்திற்கு அருகில் உள்ள குடும்பங்கள் இந்தத் தொழிலையே நம்பி வாழ்ந்து வருகின்றன. தற்போது முறுக்கு தயாரிக்க இயந்திரங்கள் பயன்படுத்தப்படுகின்றன. இருப்பினும் கையால் செய்யப்படுகிற முறுக்கைப் போல அவை சுவை மிகுந்தவையாய் இருப்பதில்லை.

கொடைக்கானல்: இந்தியாவின் மிக அழகான கோடை வாழிடங்களில் மிக முக்கியமானது. மேற்கு மலைத் தொடரில் 7,000 அடி உயரத்தில் கொடைக்கானல் உள்ளது. ஏராளமான சுற்றுலாப் பயணிகள் வருடம் முழுவதும் கொடைக்கானலுக்கு. வருகின்றனர். பிரையண்ட் பூங்கா, நெடிதுயர்ந்த கல்தூண்கள், சூரிய ஆய்வு மையம், வெள்ளியருவி, பெருமாள் சிகரம், கோக்கர் வாக்கில் உள்ள தொலைநோக்ககம், பியர் ஷோலா அருவி, பேரிஜம் ஏரி, செண்பகனூர் அருங்காட்சியகம், மலர் ஆய்வுக்கூடம் எனப் பார்த்து மகிழ ஏராளமான இடங்கள் உள்ளன. இவ்விடங்களுக்குச் செல்லச் சாலை வசதி உள்ளது.

அமைதி பள்ளத்தாக்கு: பில்லர் ராக்ஸ் பேரிஜம் ஏரிச்சாலையிலிருந்து மிக அருகில் உள்ளது. அமைதிப் பள்ளத்தாக்கின் தோற்றத்தைக் காண்பவர்கள் அதன் பேரமைதியைக் கண்டு திகைத்து நிற்பார்கள். இவ்விடத்திற்குச் செல்லும் பார்வையாளர்கள் மிகுந்த எச்சரிக்கையுடன் இருக்கவேண்டும்.

கரடிச்சோலை அருவி: இந்த அழகிய இடம் பியர்ஷோலா பால்ஸ் என்று அழைக்கப்படுகிறது. கரடிகள் இங்கு வந்து தண்ணீர் அருந்தியதால் இப்பெயர் பெற்றது. மழைக்காலத்தில் இந்த அருவி சிறப்பாக இருக்கும். மலைப்பாதை கரடுமுரடானது எச்சரிக்கை தேவை. கொடைக்கானல் ஏரியிலிருந்து 2 கி.மீ. தூரத்திலும் பேருந்து நிலையத்திலிருந்து 1.6 கி.மீ.தூரத்திலும் கரடிச்சோலை உள்ளது.

கொடைக்கானல் படகுக் குழாம்

குக்கல் குகைகள்: கோடையிலிருந்து 40 கி.மீ.தொலைவில் பூம்பாறை என்னும் இடத்தில் இக்குகைகள் காணப்படுகின்றன. பூம்பாறைக்குப் பேருந்தில் சென்ற பிறகு, சிறிது தூரம் நடக்க வேண்டியிருக்கும். காட்டுமலர்ச் செடிகள், அன்னாசி, வேலிமிலாறு மலிந்த வழியைக் கடந்தால் வன ஓய்வு இல்லத்தை அடையலாம். இங்குள்ள குகைகள் உண்மையில், பாறைப் பாளங்களில் தொங்கிக் கொண்டிருக்கின்றன என்றுதான் சொல்ல வேண்டும். 1500 மீட்டர் உயரத்தில் இப்பாறை மறைவிடம் உள்ளது. இவ் உச்சியிலிருந்து பார்த்தால் மஞ்சம்பாத் எனும் பள்ளத்தாக்கில் காட்டெருதுகள் செல்வதைக் காணமுடியும்.

குறிஞ்சி மலர்: பூக்களில் அபூர்வமாகப் பூக்கும் குறிஞ்சிப்பூ. இம்மலர் 12 ஆண்டுகளுக்கு ஒருமுறைதான் பூக்கும். கொடைக்கானலில் மட்டுமே இம்மலரைக் காணமுடியும் என்ற பெருமையும் இம்மலைக்கு உண்டு. கடைசியாக இம்மலர் 2004இல் பூத்தது. இதனைக் காண சுற்றுலாப் பயணிகள் ஆவலுடன் வருவார்கள்.

கொடைக்கானல் ஏரி: இந்த ஏரி மிகவும் அழகிய தோற்றத்தோடு காட்சியளிக்கிறது. சுற்றிவரும் சாலை 5 கி.மீ. உள்ள 24 ஹெக்டேர் அளவிலான இந்த ஏரிதான் கொடைக்கானலின் மையப்பகுதியாகும். இங்கிருந்து கொடையின் பல இடங்களுக்குச் செல்லலாம். மதுரை மாவட்டத்தின் ஆட்சியராக பணியாற்றிய சர்வேரி ஹென்றி லெவிஞ்ச் (1819-1885) என்பவர்தான் இந்த ரம்மியமான ஏரியைத் திருத்தி அழகுபடுத்தினார். ஹென்றி ஓய்வு பெற்ற பிறகு கொடையில் வந்து குடியேறினார். அவர் தன் ஆட்சிக்காலத்தில் ஏரியைச் சுற்றிலும் அணைகட்டி நிறைய மீன்களைக் கொண்டுவந்து விட்டதோடு மட்டுமல்லாமல் இந்த ஏரிக்கான முதல் படகைத் தூத்துக்குடியிலிருந்து வரவழைத்தார். இங்கு படகோட்டுபவர்கள் ஒன்று சேர்ந்து 1890இல் ஒரு படகுத் துறையை உருவாக்கினர். இப்படகுக் குழாமில் 1932இல் சுற்றுலாப் பயணிகளுக்கான சேவை துவக்கப்பட்டது.

கோக்கர்ஸ் வாக் : இந்த மலை விளிம்புக் காலடிப் பாதையைக் கண்டறிந்தவர் பொறியாளர் கோக்கர். “கொடையின்” தென்திசை உச்சியிலுள்ள இந்த இடம், சரேலென இறங்கும் செங்குத்தான மலைச்சரிவு கொண்டது. இங்கிருந்து பார்த்தால் தரைப்பகுதி வனப்பாகத் தோன்றும். கொடைக்கானல் ஏரியிலிருந்து 1 கி.மீ. தொலைவில் உள்ளது.

கோல் ஃப் கிளப் : கல்தூண்கள் (பில்லர் ராக்ஸ்) பகுதிக்குச் செல்லும் சாலையில் அமைந்துள்ளது. தேசிய அளவில் கோல்ஃப் விளையாட்டுப் போட்டிகள் நடைபெறும் பெருமை கொண்டது. இந்தக் கொடைக்கானல் கோல்ஃப் கிளப். அதற்கான 18 குழிகள் அமைந்த விசாலமான புல் மைதானம் இங்குள்ளது. அதிகாலையில் விளையாட வரும் கோல் ஃப் ஆட்டக்காரர்கள், மந்தை மந்தையாக இவ்வழியே கடந்து செல்லும் மலையாடுகள் மற்றும் காட்டு விலங்கினங்களைக் காண்பார்கள். உறுப்பினர் அல்லாதவர்களும், விடுமுறை ஆட்டக்காரர்களும், விளையாடும் ஆர்வம் உள்ள எவரும் இங்கு விளையாட முடியும். சுற்றுலாப் பயணிகள் சாலையில் செல்லும்போது கணநேரமேனும் இம்மொத்தப் பிரதேசத்தையும் காண முடியும்.

சூர்ய ஆய்வு மையம்: 2,343 மீட்டர் உயரத்தில் கோடை மலையின் மிக உயர்ந்த இடத்தில் இது அமைந்துள்ளது. பார்வையாளர்கள் இந்த ஆய்வு மையத்திலிருந்து கோள்களையும் நட்சத்திரங்களையும்

காணமுடியும். இந்த ஆய்வு மையம் 1989இல் நிறுவப்பட்டது. கொடை ஏரியிலிருந்து 32 கி.மீ. தொலைவில் இவ்வானிலை ஆய்வு மையம் அமைந்துள்ளது.

செண்பகனூர் அருங்காட்சியகம்: தொல்பொருள் ஆய்வின் மூலம் கண்டறியப்பட்டு, தற்போது எஞ்சியுள்ள தொன்மையான செடிவகைகள், மலரினங்கள், உயிரினத் தொகுப்புகள் பலவும் இங்குப் போற்றிப் பாதுகாக்கப்பட்டு வருகின்றன. நம் நாட்டின் மிகச்சிறந்த மலர்ப்பண்ணைகளில் ஒன்று இங்குள்ளது. இதில் 300 வகை அபூர்வ மலர் வகைகள் பராமரிக்கப்பட்டு வருகின்றன.

டால்மென் வட்டம்: பர்வத மலைக்கும் பன்னிக்காடு கிராமத்திற்கும் அருகில் இவ்விடம் உள்ளது. ஐயாயிரம் ஆண்டுகளுக்கு முற்பட்டதனால் இனவியல் வரைவிடத்தில் கொடைக்கானல் இடம்பெறக் காரணமான இடம். இங்குக் கற்கால, எஃகுக்கால மக்கள் வாழ்ந்ததாகவும் இறந்தவர்களைப் புதைக்கும் இடமாக ஆய்ந்தறியப்பட்டுள்ளது. இவ்விடங்கள் கிஸ்தேவன், டால்மென் என அழைக்கப்படுகின்றன. மிகப்பெரிய, தட்டையான ஒரு கற்பாளத்தின் உச்சியின்மீது இருபெரும் கற்பாளங்கள் நிறுத்தி வைக்கப்பட்டுள்ளன. டால்மென்னின் அழகு காண்போரை வியக்கவைக்கிறது. இத்தகைய பழங்கால மனித வாழ்விடங்கள் காலத்தால் அழிக்கப்பட்டாலும் இதன் சில அடையாளங்கள் பெருமாள் பூங்காவிலும் செண்பகனூர் அருங்காட்சியகத்திலும் காணமுடிகின்றன.

தலையாறு அருவி: எலிவால் அருவி என்றும் இதற்குப் பெயர் உண்டு. கொடைக்குச் செல்லும் மலைத் தொடர்ச் சாலையின் 13ஆவது கி.மீ. லிருந்து இப்பரந்த அருவி பாய்கிறது. இந்தியாவின் உயர்ந்த அருவிகளில் ஒன்றான இது 975 அடி உயரத்திலிருந்து கொட்டும் அழகு நம்மைப் பரவசப்படுத்தும்.

பசுமைப் பள்ளத்தாக்கு: கோஃல்ப் மைதானத்திற்கு அருகிலிருந்து இவ்விடத்தைக் காணலாம். வைகை அணை முழுவதையும் இங்கிருந்து ஒரு அழகான கோணத்தில் காணமுடியும். மிக மிக ஆழமும் அடர்த்தியும் அபாயமும் கொண்ட இந்தப் பள்ளத்தாக்குத் "தற்கொலை முனை" என்று முன்பு அழைக்கப்பட்டது. கோடை ஏரியிலிருந்து 5.5 கி.மீ. தொலைவில் அமைந்துள்ளது.

பம்பர் அருவி: இந்த அபாரமான பம்பர் அருவிக்கு "கிராண்ட் கேஸ்கட்" என்றொரு பெயரும் உண்டு. பம்பர் ஹவுஸ் பின்புற வழியில் தொலைவாக உள்ள ஒரு செங்குத்துச் சரிவின் வழியாக இவ்வருவியை அடையலாம். பம்பர் அருவியிலிருந்து கீழ்ப் பாய்ந்து, வரிசையான பாறைகள் வழியே வளைந்து நெளிந்து பொங்கிப் பெருகும் தண்ணீரின் அழகு காண்போரை வசீகரப்படுத்துகிறது. கொடைக்கானலிலிருந்து 4 கி.மீ. தொலைவில் உள்ளது இந்த அருவி.

பில்லர் ராக்ஸ்: 122 மீட்டர் உயரத்தில் மூன்று நெட்டுக்குத்தான பாறைகள் இங்கு நிற்கின்றன. கம்பீரமான தோற்றம். அழகிய மலர்கள் சூழ்ந்த சிறிய தோட்டம் ஒன்றை பில்லர் ராக்ஸ் பெற்றுள்ளது. கொடைக்கானல் ஏரியிலிருந்து 7.4 கி.மீ. தொலைவில் இவ்விடம் அமைந்துள்ளது.

ஃபேரி ஃபால்ஸ்: அழகு மிகுந்த அருவி இது. உவகை தரும் உல்லாச இடம். கொடைக்கானல் ஏரியிலிருந்து 5 கி.மீ. தொலைவில் உள்ளது.

பேரிஜம் ஏரிக்காட்சி: பேரிஜம் ஏரியை அடைவதற்குச் சற்றே முன்பாக இந்த இடம் உள்ளது. இங்கிருந்து பார்த்தால் பேரிஜம் ஏரியின் சுற்று வட்டாரக் காட்சி தெரியும் என்பது இந்த இடத்தின் சிறப்பு. கொடைக் கானல் ஏரியிலிருந்து 19 கி.மீ. தொலைவில் அமைந்துள்ளது.

ப்ரையண்ட் பூங்கா: கலப்பினச் செடிகளுக்கும், அழகிய மலர்களுக்கும் புகழ்பெற்ற இடம். இங்குப் பூக்கும் மலர்கள் பல ஊர்களுக்கும் ஏற்றுமதி செய்யப்படுகின்றன. உள்ளத்தைக் கொள்ளை கொள்ளும் பலவகை அழகிய மலர்கள் கண்ணாடி இல்லமொன்றில் வளர்க்கப்படுவதை நம்மால் காணமுடியும். மே மாதக் கோடைவிழாவில் நடத்தப்படும் மலர்க் கண்காட்சி உலக அளவில் புகழ்பெற்றது.

வெள்ளியருவி: கொடை ஏரி வழிந்து உருவாகும் அருவி இது. கொடைக்கானல் ஏரியிலிருந்து 8 கி.மீ. தொலைவில் உள்ளது. ஆர்வமுள்ளவர்கள் வெள்ளியருவியில் குளித்து மகிழலாம். இதன் உயரம் 180 அடி.

நீலகிரி

நீலகிரி மலை, இமயமலையைவிடத் தொன்மையானது. தமிழ்நாடு, கேரளம், கருநாடகம் என்ற மூன்று மாநிலங்கள் சந்திக்கும் இடமாக இம்மலைத் தொடர் விளங்குகிறது. மேற்குத் தொடர்ச்சியின் ஒரு முக்கிய பாகமாக இம்மலைத் தொடர் விளங்குகிறது. மலைகளின் அரசி என்று அழைக்கப்படும் ஊட்டி இம்மலையில்தான் இருக்கிறது. ஊட்டியில் இருந்து 19 கி.மீ. தொலைவில் குன்னூர் இருக்கிறது; 31 கி.மீ. தொலைவில் கோத்தகிரி உள்ளது. இந்த மூன்று இடங்களுமே மலைவாசத் தலங்களாகும். இந்தியாவின் முதல் பல்உயிரினப்பகுதி என்ற பெருமையும் நீலகிரிக்கு உண்டு. மேலும், உலகில் உள்ள 14 ஹாட் ஸ்பாட்களில் ஒன்றாக நீலகிரி திகழ்வது அதனுடைய பல்லுயிர்த் தொகுதியாக அமைந்துள்ள இம்மலையின் சிறப்புத் தன்மையே.

அவிலாஞ்சி: இந்த இடம் ஊட்டியில் இருந்து 25 கி.மீ. தொலைவில் உள்ள எமரால்ட் பாரெஸ்ட் வழியாக மேல்பவானிக்குச் செல்லும் வழியில் உள்ளது. இந்த இடத்திற்குச் செல்லும் ஒவ்வொரு திருப்பத்திலிருந்தும் பார்த்தால் அற்புதமான, அழகிய வனக்காட்சிகள் தெரியும். அவிலாஞ்சி குன்றின் மீதிருந்து பார்க்கும் போது அங்கு ஓடும் ஆறுகளும், பள்ளத்தாக்கும், நீர்த்தேக்கமும் கண்கொள்ளாக் கவின்மிகு காட்சிகளாக விளங்குகின்றன.

ஏரி – போட் ஹவுஸ்: புகழ்பெற்ற ஊட்டி உல்லாச ஏரி. ஊட்டியின் முதல் ஆணையரான திரு. ஜான் சல்லிவன் அவர்கள் 1823 - 1825இல் இந்த ஏரியை உருவாக்கினார். இந்த ஏரியில் பெடல் படகுகள், ரோ படகுகள்,அக்குவா பைக்குகள் போன்றவற்றை ஓட்டி மகிழலாம். மேலும் இங்கு மினி இரயில்கள், டான்சிஸ் கார்கள் போன்ற கவர்ச்சி வாகனங்களும் அளவற்ற மகிழ்ச்சியைத் தரும்.

கல்லட்டி அருவி: ஊட்டி மைசூர் சாலையில், ஊட்டியில் இருந்து 13 கி.மீ. தொலைவில், கல்லட்டி மலைத்தொடரில் உள்ளது இந்த அருவி. செப்டம்பர், நவம்பர் மாதங்களில் இந்த அருவிக்குச் சென்றால் சிறப்பாக இருக்கும். இது 40 மீ. உயரத்தில் இருந்து விழுகிறது.

கிளன்மோர்கன்: ஊட்டி பஸ் நிலையத்திலிருந்து 17 கி.மீ. தொலைவில் உள்ள புவியியல் சீர்மைபெற்ற இடம் இது. இங்கிருந்து சிங்காரா மின்நிலையப் பணியாட்கள் விஞ்ச் மூலமாக சிங்காரா மின்நிலையத்திற்குச் செல்கிறார்கள். இதற்கானத் தூரம் 4 கி.மீ. விஞ்ச்சில் போனால் அழகான சோலைகளையும் சில சமயம் காட்டு மிருகங்களையும் பார்க்கலாம்.

குதிரைப் பந்தய மைதானம்: ஊட்டி நகரின் மையப் பகுதியில் அமைந்துள்ளது குதிரைப் பந்தய மைதானம். இந்தியாவின் புகழ்பெற்ற குதிரைப் பந்தய மைதானங்களில் ஒன்று என்ற பெருமையுடையது. இதன் ஓடுகள நீளம் 2.4 கி.மீ. ஏப்ரல், மே, ஜூன் மாதங்களில் மிகப் பிரபலமாக இருக்கும்.

தாவரவியல் பூங்கா

குழந்தைகள் பூங்கா : ஏரியின் கிழக்குப் பக்க ஓரத்தில் உள்ளது இந்த ஆனந்த குழந்தைகள் பூங்கா. இங்குள்ள புல்வெளியும், ஏரியில் பூத்து மினுங்கும் பூக்களும் எந்தக் குழந்தையின் மனதிலும் உற்சாகப் பேரலைகளை எழுப்பும். அவர்களை அறியாமலேயே விளையாட ஓடுவார்கள். இங்கிருந்து பார்த்தால் வனப்புடன் காட்சி அளிக்கும் இரயில்நிலையத்திலிருந்து ஊர்ந்து செல்லும் மலை இரயில், படகுச் சவாரி, குதிரைச் சவாரி என்று பார்க்கப் பார்க்க மகிழ்ச்சி பூத்துக் குலுங்கும்.

கெய்த்திப் பள்ளத்தாக்கு: குன்னூர்ச் சாலையில் அமைந்துள்ள இந்தப் பசும்பள்ளத்தாக்கு உலகின் இரண்டாவது பெரிய பள்ளத்தாக்கு என்ற புகழ்பெற்றது. அழகிய சிறுமலைக்கிராமங்கள் வரிசைத் தொடராக, கோவை, மைசூர் மேட்டுச் சமவெளி வரை நீள்கின்றன.

கெய்ரன் ஹில்ஸ்: இங்கு அவிலாஞ்சிக் குன்றுக்குச் செல்லும் சாலையில் 3 கி.மீ. தொலைவில் இது அமைந்துள்ளது. இங்கு அற்புதமான சைப்ரஸ் மரங்கள் வரிசை அமைக்க நீண்ட, இயற்கையான நடைபாதை அமைந்துள்ளது. இது மிகச்சிறந்த மனமகிழ்விடம்.

டைகர் ஹில்: தொட்டபெட்டா சிகரத்தின் கீழ்ப்பகுதியில், ஊட்டி நகருக்குக் கிழக்கே உள்ள இடம் டைகர் ஹில் என்று அழைக்கப்படுகிறது. இங்கு 3 கி.மீ. நீளத்திற்குக் குடிநீர்த் தேக்கம் உள்ளதுடன், புராணக் கதைகள் தொடர்பான குகை ஒன்றும் மூடிய நிலையில் உள்ளன.

தாவரவியல் பூங்கா: தாவரவியல் பூங்காவான இதை, கி.பி. 1857 – 1867ஆம் ஆண்டுகளுக்கிடையில், திரு.எம்.சி.ஐவோர் என்ற ஆங்கிலேயர் வடிவமைத்தார். இதன் பரப்பளவு 22 ஹெக்டேர். கடல் மட்டத்தில் இருந்து 2400-2500 அடி உயரத்தில் மலைச்சரிவை ஒட்டி இப்பூங்கா அமைந்துள்ளது. ஏராளமான மலர்ச்செடி வகைகளும், அபூர்வத் தாவரங்களும், மூலிகைச் செடிகளும் இங்கு உள்ளன.

தொட்ட பெட்டா: புகழ்பெற்ற இந்த மலை உச்சி, மேற்கு நிலப்பகுதியின் நடுவில், வடக்குத் தெற்காக ஓடி தொட்ட பெட்டாவில் அதிக பட்ச உயரத்தை எட்டுகிறது. தொட்ட பெட்டா ஊட்டியிலிருந்து 8 கி.மீ. தொலைவில், கிழக்கு - தென்கிழக்காக அமைந்துள்ளது. நீலகிரி மாவட்டத்திலேயே அதிகபட்ச உயரமான சிகரம் தொட்ட பெட்டாதான். இதன் உயரம் 2,636 மீ. இதற்கு அடுத்துள்ள உயரங்கள் முறையே, ஸ்நோ டௌண்ஹில் 2,530 மீ. உயரம், கிளப் ஹில் 2,448மீ. உயரம், எல்கேஹில் 2,530 மீ. உயரம், தொட்டபெட்டாவுடன், பிற அனைத்தும் சேர்ந்து உதகமண்டலம் என்ற அற்புதப் பள்ளத்தாக்கு உருவாகிறது.

நூல் தோட்டம்: உதகையில் (ஊட்டி) உள்ளங் கவரும் அழகைக் கண்டு களிக்கலாம், அதே அழகை உலகின் வேறு சில கட்டங்களிலும் கூடக் காணலாம். ஆனால், வேறு எங்குமே காணமுடியாத அழகை- அற்புதத்தை - கின்னஸ் புத்தகத்தில் இடம்பெறத் தகுதி உடைய ஒன்றை அங்குதான் காணலாம். அழகான செடிகள் மலர்கள், புல்வெளிகள், ஊர்வன ஆகியவை அடங்கிய இயற்கையானதுபோல் காட்சியளிக்கக் கூடிய ஒரு செயற்கைத் தோட்டம்தான் அது. 60 மில்லியன் மீட்டருக்கும் மேலான நீளமுடைய எம்ப்ராய்டரி நூல்களை மட்டுமே பயன்படுத்திப் பலவித டிசைன்களில் உருவாக்கப்பட்டது. அரிய உழைப்பும் ஆற்றலும் கொண்ட, மெய்வருத்தம் பாராது சிறப்புப் பயிற்சிப் பெற்ற 50 கலைஞர்கள் 12 ஆண்டுக் காலத்தில் கண்ட அற்புத வேலைப்பாடு. ஒரு சிறு ஊசியோ. வேறெந்தக் கருவியோ பயன்படுத்தப்படாமலேயே உருவாக்கப்பட்டது என்பதை எண்ணிப் பார்க்கும்போது ஆச்சரியம் இன்றும் அதிகரிக்கிறது. கற்பனைக் கெட்டாத இந்த அற்புதத்தை உலகில் வேறெங்கும் காணவே முடியாது.

பைகாரா: இம்மாவட்டத்தின் பெரிய ஆறு பைகாரா. தோடர் பழங்குடியினர் இந்த ஆற்றைப் புனித நதியாகக் கருதுகிறார்கள். முக்குர்தி உச்சியில் இருந்து இந்த ஆறு புறப்படுகிறது. பின்னர் பல குன்றுகள் வழியே பயணம் செய்து வடக்குப் பக்கமாகப் பொதுவாக ஓடி, பின்னர் இப்பிராந்தியத்தின் முனையைத் தொடும் இடத்தில் மேற்காகத் திரும்புகிறது. இதன் கடைசி இரண்டு அருவிகள் முறையே 55 மீ., 61 மீ. உயரத்தில் இருந்து விழுந்து பைகாரா அருவிகள் என்று அழைக்கப்படுகின்றன. இந்த அருவிகள் ஊட்டியில் இருந்து 20 கி.மீ. தொலைவில் உள்ளது.

வென்லாக் சமவெளி: இந்த பரந்த சமவெளியில் ஜிம்கானா கிளப், செம்மறி ஆட்டுப்பண்ணை, பசும்புல்வெளி, எப்போதும் குளிர்ச்சியைத் தக்க வைத்திருக்கும் சோலைகள் என்று இந்தப் பகுதி முழுவதுமே சித்திர அழகுடன் காட்சி அளிக்கும்.

குன்னூர் காட்டேரி அருவி: குன்னூர் பஸ் நிலையத்திலிருந்து 10 கி.மீ தொலைவில் “குந்தா” சாலையில் இது அமைந்துள்ளது. காட்டேரி கிராமத்திலிருந்து ஒரு கி.மீ. தொலைவில் உள்ளது. நீலகிரி மலையின் மூன்றாவது பெரிய அருவியான இதன் உயரம் 60 மீ.

சிம்ஸ் பார்க்

சிம்ஸ் பார்க்: கோத்தகிரி சாலையில் மேல் குன்னூரில் இந்தப் புகழ்பெற்றப் பூங்கா அமைந்துள்ளது. இங்கு முறைப்படுத்தப்பட்ட புல் பாதைகள், அலங்கார மலர்ப்படுக்கைகள், பல்வேறு செடிகள், மூலிகை வகைகள், அரிதான மரங்கள் என்று பார்க்க ஏராளமாக உள்ளன.

ட்ரூக்: குன்னூரில் இருந்து 17 கி.மீ. தூரத்தில் உள்ளது. இங்கு 16ஆம் நூற்றாண்டில் கட்டப்பட்ட சிதிலமடைந்த கோட்டை ஒன்று உள்ளது. இதற்கு பகாசுரன் கோட்டை என்று பெயர். திப்புச்சுல்தான் தனது புறக்காவல் கோட்டையாக ஒரு சமயம் பயன்படுத்தியுள்ளான்.

பகாசுரன் ஹில்: குன்னூரில் இருந்து 13 கி.மீ. தூரத்தில் அமைந்துள்ள இந்தக் குன்றை துருக்குன்று என்று அழைப்பார்கள். மாவீரன் திப்புச்சுல்தான் கட்டிய கோட்டை இங்கு உள்ளது.

மேல் பவானி: ஊட்டியில் இருந்து 60 கி.மீ. தொலைவில் உள்ளது மேல் பவானி. அதே போல கோர குந்தாவிலிருந்து 10 கி.மீ. தொலைவிலும், அவலாஞ்சியில் இருந்து 20 கி.மீ. தூரத்திலும் உள்ளது. இயற்கை ரசிகர்களின் சுவர்க்கம் இது. இயற்கை வளம் மிக்க இந்த இடத்தில் காட்டு உயிர்கள் எவ்விதத் தொல்லையும் இல்லாமல் வாழ்கின்றன. பங்கிதப்பல்லியிலிருந்து சிஸ்பரா வழியாக அமைதிப் பள்ளத்தாக்கை அடையலாம்.

முக்குர்த்தி நேஷனல் பார்க்: நீலகிரி மலையின் உயரத்தில் அமைந்துள்ள இந்தப் பூங்கா நீலகிரி பையோ - ஸ்பியரின் ஒரு பகுதியாகும். ஊட்டியிலிருந்து 40 கி.மீ. தொலைவில் இந்த தேசியப் பூங்கா உள்ளது. பர்சன் பள்ளத்தாக்கு, போர்டிமண்ட், பைகாரா போன்ற பகுதிகளில் இருந்து வண்டிப் பாதைகள் இப்பகுதிக்கு உண்டு. இங்குள்ள ஆறுகளிலும், முக்குர்த்தி ஏரியிலும் மீன் பிடித்து மகிழலாம்.

லாஸ் அருவி : குன்னூரிலிருந்து 7 கி.மீ. தொலைவில் உள்ளது. இயற்கையழகில் ஈடுபடுவரின் சுவர்க்கம் இது. இந்த அருவிப் பாறைகள் நிறைய உள்ளது மட்டுமல்ல மூர்க்கமானதும் கூட. குளிக்கச் செல்லக் கூடாது.

லேடி கானிங் சீட் : லேம்ப்ஸ் ராக்கில் இருந்து மேலும் 2 கி.மீ. சென்றால் இந்த இடத்தை அடையலாம். இந்த இடத்திற்கு இப்பெயர் வர வரலாற்று முறையான காரணம் ஒன்று உண்டு. நமது சுதந்திரப் போராட்டம் 1857 ஆம் ஆண்டு எழுச்சி பெற்றது. அப்போது இந்தியாவின் வைசிராயாக இருந்த கானிங் பிரபு இப்போராட்டத்தை நசுக்கப் படாதபாடுபட்டுக் கொண்டிருந்தார். ஆனால், அவருடைய மனைவியான லேடி கானிங் அம்மையாரோ இப்பகுதியில் தங்கியிருந்து, ஓவியம், குதிரைச்சவாரி, செடி வளர்த்தல் என்று உல்லாசமாகப் பொழுது போக்கிக் கொண்டிருந்தார். இரு பக்கத் தோள்களைப் போல் குன்றுகள் எழ, மனதைக் கொள்ளையிடும் இந்த இடத்தைப் பழங்குடிகள் "பட்டாம் பூச்சி நாடு" என்று அற்புதமாக இதற்கு முன்னால் பெயரிட்டிருந்தனர்.

லேம்ப்ஸ் ராக் : குன்னூர் பஸ் நிலையத்திலிருந்து 8 கி.மீ. தொலைவில் உள்ள வனக்காப்பிடத்திற்குள் அமைந்துள்ளது. இங்கிருந்து பார்த்தால் புலியார், கல்லார் ஆகிய நீர்த்தேக்கங்களின் வனப்புமிகு சுற்றுப்புறங்களைப் பார்த்து மகிழலாம்.

வெலிங்டன் இராணுவப் பயிற்சிக் கல்லூரி: ஊட்டியில் இருந்து குன்னூர் செல்லும் வழியில் உள்ளது வெலிங்டன். வரிசை வரிசையாக இராணுவக் குடியிருப்புக்களுடன் கூடிய ஒரு இராணுவ நகரம் இது.

கோத்தகிரி

எல்க் அருவி: கோத்தகிரியில் இருந்து 7 கி.மீ தொலைவில். உயிலட்டி கிராமத்தின் கீழ்ப்புறம் இந்த அருவி உள்ளது. கன்னேரி - முக்கு கிராமத்தின் இடைவழியில் கட்டிய மாளிகைதான் நீலகிரி மலையின் முதல் ஐரோப்பியா குடியிருப்பு. இந்த இரண்டு அடுக்கு மாளிகை இப்போது சிதைந்துவிட்டது. மழைக்காலங்களில் மட்டுமே இந்த அருவியில் நீர் கொட்டும். ஆகவே இந்தக் காலத்தில் இங்குச் செல்வது சிறப்பு. இதன் வடக்குப் பக்கமாக நகர்ந்தால், கூக்கல் பள்ளத்தாக்கின் ரம்மியத்தை ரசிக்கலாம். இந்த இடம் ஆரஞ்சுப் பழத்திற்கும் புகழ்பெற்றது.

செயின்ட் கேதரின் அருவிகள்: கோத்தகிரியிலிருந்து 5 கி.மீ. தொலைவில் மேட்டுப்பாளையம் சாலைக்குச் செல்லும் வழியில் இந்த இரண்டு சுற்றுலாத் தலங்கள், அருவிகள் உள்ளன. நீலகிரியின் அழகான காட்டு நிலப் பகுதி என்ற பெருமையைப் பெற்றுத்தரும் இப்பகுதியின் மேல் அருவி 250 அடி உயரம் உடையது. மங்காப் பசுமை உள்ள தேயிலைத் தோட்டம், மேட்டுப்பாளையம் சுற்றுப்புறத்தைப் பார்த்து ரசிக்கலாம்.

டால்பின் நோஸ் : குன்னூரில் இருந்து 12 கி.மீ தொலைவில் டைகர் ஹில்சுக்கு அருகே உள்ளது இந்த அழகிய இடம், இந்த இடத்தில் இருந்து காதரின் அருவியின் அற்புத அழகைக் கண்டு ரசிக்கலாம். காலை நேரம் மிகச் சிறந்த நேரம்.

லாங்உட் சோலை : கோத்தகிரி நகரில் வாழும் மக்களுக்கான சுத்தமான குடிநீர்த் தேவையை இந்த இடம்தான் நிறைவு செய்கிறது. இங்கு வியாபித்துள்ள நுண்பருவநிலைச் சூழல், உலகில் உள்ள இலட்சியப் பூர்வமான பருவநிலைச்சூழல் உள்ள இடங்களில் ஒன்றாகக் கோத்தகிரியை மாற்றியுள்ளது.

கூடலூர்

அருங்காட்சியகம்: இந்த மாவட்டத்திற்கே உரிய மரங்கள், பூச்சிகள், வண்ணத்துப் பூச்சிகள், செதுக்கு வேலைகள், அபூர்வ குறிஞ்சி மலர், கல் சிற்பங்கள், வெண்கல வேலைப்பாடுகள், அங்குள்ள மக்கள் இல்லத்தின் மாதிரிகள் மற்றும் பழம் நாணயங்கள் என்று அனைத்தும் இங்குப் பாதுகாக்கப்படுகின்றன.

ஊசிப்பாறை: ஊட்டி - கூடலூர் சாலையில், ஊட்டியில் இருந்து 40 கி.மீ. தொலைவில் இந்த ஊசிப்பாறை உருக்கொண்டுள்ளது. இந்த முனை உங்களை 360 டிகிரி சுற்றுப்புறத்தையும் பார்ப்பதற்கான வாளிப்புடன் அமைந்துள்ளது. வெயில் நாட்களில் இங்கிருந்து சூரியன் மறைதலைப் பார்த்தால் நீங்கள் வியப்பின் உச்சிக்கே போய்விடுவீர்கள். மேலும் முதுமலை வனவிலங்குகள் சரணாலயத்தின் சுற்றுப்புறக் காட்சி, கூடலூர் நகரக் காட்சி ஆகியவை கிடைக்கும்.

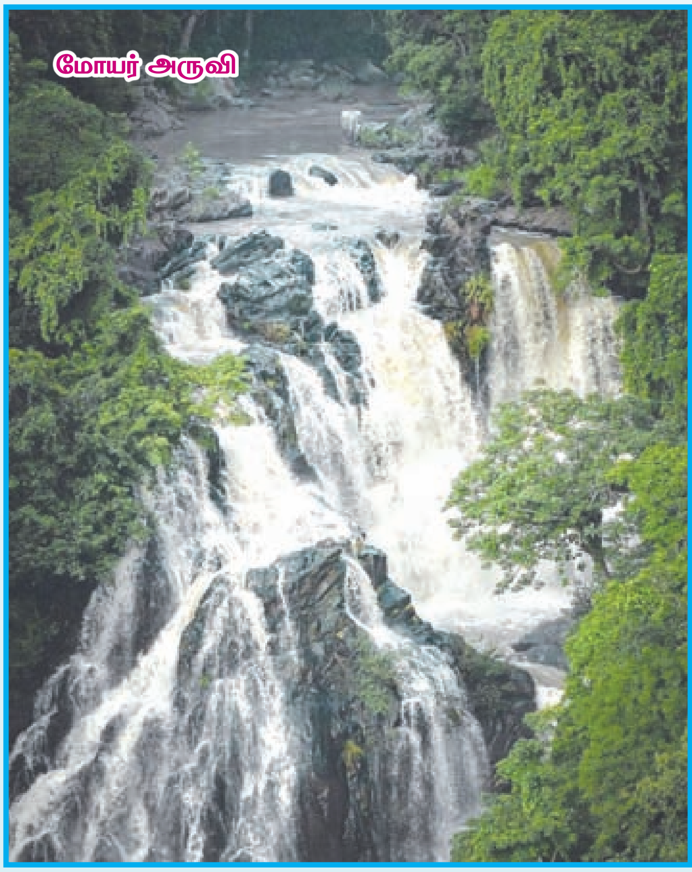
சேரம்பாடி: கூடலூரில் இருந்து 35 கி.மீ. மேற்குப் புறத்தின் கடைக்கோடி இடமான இங்குத் தேயிலைத் தோட்டமும், மைக்கா சுரங்கமும் உள்ளன. சுல்தான் காப்பான் இதற்கு வெகு அருகில் உள்ளது.

தொரப்பள்ளி தொங்குபாலம்: கூடலூர் பஸ் நிலையத்தில் இருந்து 7 கி.மீ. தொலைவில் இந்தத் தொங்குபாலம் தொங்குகிறது. கூடலூரின் சிறந்த சுற்றுலா இடங்களில் இதுவும் ஒன்று.

நெல்லக் கோட்டை: பாழடைந்த இந்தக் கோட்டை கூடலூரில் இருந்து 15 கி.மீ. தொலைவில் உள்ளது.

பந்தலூர் : கூடலூரில் இருந்து 24 கி.மீ. தூரத்தில் உள்ளது. ஒரு நூற்றாண்டுக்கு முன்பு இந்த இடத்தின் சுற்றுப்புறத்தில் தங்கச் சுரங்கம் இருப்பதாக நம்பப்பட்டு வீணான முயற்சி மேற்கொள்ளப்பட்டது. ஆங்கில ஆட்சிக் காலத்தின் துவக்கத்தில் இந்த இடம் பந்தலூர் ராணியின் ஓய்விடமாக இருந்தது. அதற்கு வெகு காலம் முன்பு இது மக்களின் புனித இடமாகக் கருதப்பட்டது.

மோயர் அருவி: கூடலூரில் இருந்து 22 கி.மீ. தொலைவில் முதுமலை வன விலங்குக் காப்பகத்திற்குள் இந்த அருவி உள்ளது.


மோயர் அருவி

கோடைவிழா – மலர்க் கண்காட்சி

ஷப்ராக் ஹில் வியு: ஊட்டி கூடலூர் சாலைக்குச் செல்லும் வழியில் 14 கி.மீ. தொலைவில் இந்த இலக்கு உள்ளது. இங்கிருந்து பார்த்தால் தவளையைப் போலத் தோன்றும் ஒரு குன்றையும், முதுமலை வனவிலங்குக் காப்பகம், கூடலூரின் சுற்றுப்புற அழகையும் கண்டு ரசிக்கலாம்.

முதுமலை வனவிலங்குக் காப்பிடம்: இந்தியாவின் முதல் வனவிலங்குச் சரணாலயம் என்ற பெருமை பெற்றது. ஊட்டியில் இருந்து 36 கி.மீ. தொலைவில் இந்த வனவிலங்குக் காப்பகம் அமைந்துள்ளது. எப்போதும் பசுமையாக இருக்கும் வெப்ப மண்டலக் காட்டில் இச்சரணாலயம் அமைந்துள்ளதால் யானை, சிறுத்தை, புள்ளிமான், கேழையாடு, கரடி, காட்டுப்பன்றி போன்ற காட்டு விலங்குகளும், கொம்பிறகுப் பறவை, குயில் வகைகள், காட்டுக் கோழிகள், இதர வகைகளும் இந்த வனச்சூழலில் பாதுகாக்கப்படுகின்றன.

நீலகிரி வரையாடு: மேற்குத்தொடர்ச்சி மலைகளுக்கே உரிய சிறப்பினங்களில் ஒன்றாகும். இவை 4,000 அடி உயரத்திற்கு மேலேயுள்ள மலைமுடிகளில் மட்டும் வாழும் பண்புடையன இந்த நீலகிரி வரையாடு ஆகும்.

நீலகிரி வரையாடு

கோடைவிழா: மலர்க் கண்காட்சி, படகுக் கண்காட்சி நாய்க் கண்காட்சி ஆகியவை உதகையில் ஒவ்வொரு ஆண்டும் மே மாதம் நடைபெறுகின்றன.

தேநீர் திருவிழா: ஜனவரி மாத இறுதியில் நடைபெறும் இத்திருவிழா ஒரு தேநீர் திருவிழாவாகும். தேநீர் விருந்தோம்பலில் விதவிதமான தேநீரைச் சுவைக்கலாம்.

நன்றி: **தமிழ்நாடு ஒரு சுற்றுலாப் பார்வை** என்னும் நூலிலிருந்து...

நோய் எதிர்ப்புத் திறனுக்கான பழக்க வழக்கங்கள்

நாம் எல்லோரும் நல்ல நலத்துடன் வாழவேண்டும் என்று விரும்புகிறோம்.

விரும்பினால் மட்டும் போதுமா? அதற்கேற்ற செயல்களில் நாம் ஈடுபட்டு நமது பழக்கங்கள், வழக்கங்கள் எல்லாம் செம்மைப்படுத்தப்பட வேண்டாமா?

நோய் எதிர்ப்புத் திறன் நமது உடலில் குறையாத வண்ணம் நாம் மிகவும் விழிப்பாக இருக்கவும். அதற்கு என்னென்ன முறைகளை மேற்கொள்ள வேண்டுமோ அதில் கவனம் செலுத்தவும் வேண்டும் என மருத்துவ நிபுணர்கள் கூறுகின்றனர்.

ஒவ்வொருவரது விடலைப் பருவத்தில்தான் இச்சக்தி முழு வீச்சில் உள்ளது. 30 வயது ஆகும் நிலையிலிருந்து அது குறையத் தொடங்குகிறது. 60 வயது ஆன நிலையில் இந்த நோய் எதிர்ப்பு சக்தி மிகவும் குறைந்துவிடுகிறது. இதனைச் சரியாக வைத்துக்கொள்ள ஒவ்வொருவரும் அந்தந்த வயது அடையும் நிலையும், அதைச் சரிக்கட்ட என்னென்ன உடல் பாதுகாப்பு முறைகளை மேற்கொள்ளுவது என்பதில் மிகுந்த ஈடுபாடும் காட்ட வேண்டும். ஒவ்வொருவருடைய வாழ்விலும் முதுமை என்பது முக்கியமானது; தவிர்க்க முடியாததும்கூட வயதாகும்போது நோய் எதிர்ப்புச் சக்தி குறைவதனால் நாம் மிகுந்த எச்சரிக்கையுடன் நமது அன்றாட வாழ்க்கை முறையை மாற்றிக்கொண்டு செயல்படவேண்டும்.

சரிந்து வருவதைச் சரிக்கட்ட முடியும் வயதான நிலையில் உட்கொள்ளும் உணவின் அளவைக் குறைப்பது அவசியம் தேவைப்பட்டால் பல தடவைகளில் உணவை எடுக்கும் பழக்கத்தை ஏற்படுத்திக்கொள்ளலாம்.

Life Style changes என்று கூறுவர். வாழ்க்கை முறையில் சில மாற்றங்களைத் தயங்காமல் செய்துகொள்ள வேண்டும்.

செரிமானக் கோளாறு முதுமையில் அடிக்கடி ஏற்படக்கூடிய ஒன்றுதான். நன்றாக வேகவைக்கப்பட்ட மென்மையான உணவை உட்கொள்வது, குறிப்பிட்ட நேரத்தினைத் தவிர்க்காது உண்ணுதல் போன்ற முறைகளைக் கையாண்டால் எல்லாம் சரியாகிவிடும். பழரசம், சாலட் (Salad) என்ற அவித்த காய்கறிகள், எண்ணெய்ப் பொருளை அதிகம் தவிர்த்த சமையல் இவை மூலம் உணவு சுவையானதாகவும் தந்து முதியவர்கள் பசியுடன் உண்ணவும், மகிழ்ச்சியுடன் கலந்துரையாடி உண்ணவுமான சூழ்நிலை இருக்குமானால் அதுவே மருந்துகளைவிட மகத்தானதாகும்!

கஞ்சி, பால், காய்கறிகள், மென்மையான இறைச்சி, குறிப்பாகக் கோழி இறைச்சி (மாட்டிறைச்சி தவிர்ப்பது நல்லது), அரை உப்புப் பதத்தில் இருப்பது மிகுந்த பாதுகாப்பு என்கின்றனர் - உணவு ஆராய்ச்சி வல்லுநர்கள்!

கொஞ்சமான உணவு என்றாலும் சத்தான வைட்டமின் இரும்புச் சத்து, மினரல் சத்து நிரம்பிய முழு உணவு - அவர்களது உணவாக அமையுமாயின் அவர்களது உடல் நலம் வளர்பிறையாகும்.

வைட்டமின் சி, வைட்டமின் இ இவைகளை அன்றாடம் வயதானவர்கள் எடுத்துக்கொள்வது சாலச் சிறந்தது. இதுவும் மருத்துவர்கள் அறிவுரையாகும்.

> "மருந்தென வேண்டாவா யாக்கைக்கு அருந்தியது
> அற்றது போற்றி உணின்" (குறள்-942)

என்று திருவள்ளுவர் எவ்வளவு எளிமையாக, அருமையான செலவில்லா எளிய மருத்துவத்தைக் கூறியுள்ளார் என்கிறபோது, நாம் மகிழ்ந்து பெருமை அடைகிறோம்!

நமக்கு நோய் எதிர்ப்புக் குறையாமல் இருக்க மருந்து, உணவு மட்டுமா தேவை? நல்ல நண்பர்கள், உண்மையான கைம்மாறு கருதாது பழகி, மனம் விட்டுப் பேசி, நமது மன அழுத்தத்தை இறக்கி வைக்கும் சுமை தாங்கியான நண்பர்களும் முக்கியமே!

யாரிடமும் பழகாத உம்மனா மூஞ்சிகளுக்கு அடிக்கடி சளி பிடிக்குமாம். பழகும் நண்பர்கள் உடையவர்களுக்கு அது இரத்தத்தில் உள்ள வெள்ளை அணுக்கள் போன்று நோயை எதிர்க்கும் வீரர்கள் என்பது எல்லோரும் அறிந்த ஒன்று.

நண்பர்கள் அற்ற தனிமை வாழ்வு வாழக்கூடியவர்களிடமும். இளைப்பாறுதல் (Relaxation) என்பது என்றே தெரியாத வேலை மயக்கத்தில் முழு மூச்சுடன் உள்ளவர்களிடமும்தான் வெள்ளை அணுக்கள் இழப்புகள் ஏராளம்!

எதையும் துணிவுடனும், நம்பிக்கையுடனும் நோய்க்கான சிகிச்சையின்போது இருப்பது நோய் தீர பெரிதும் உதவி செய்யும் என்பதால். நோய் வந்துவிட்டதே. இனி பிழைக்கவே மாட்டோம் என்று தன்னம்பிக்கை இழந்தவர்களாக ஒருபோதும் நோயாளிகள் இருக்காமல், நாம் குணமாகி மீண்டும் பணியாற்றுவோம் என்று புதுத்தெம்புடன் உலா வருவோம்.

காலைச் சிற்றுண்டி கட்டாயம்! கட்டாயம்!!

பல மாணவிகள் காலைச் சிற்றுண்டிகளைத் தவிர்த்துவிட்டு அவசர அவசரமாக, அரக்கப் பரக்க வகுப்புக்கு ஓடுகிறார்கள். காலந்தவறாது. தாமதியாமல் வகுப்புக்குச் செல்வது நல்லதுதான், ஆனால், அதற்காக வயிற்றைக் காயப் போட்டுச் செல்ல வேண்டுமா? அது உடல் நலத்திற்கு எவ்வளவு பெருங்கேடு என்பதைப் பிள்ளைகளிடம் சில மணித்துளிகள் விளக்கிச் சொல்லத் தவறுவதில்லை நாங்கள்!

இரவு உணவுக்கும், காலைச் சிற்றுண்டிக்கும் இடையே உள்ள இடைவெளி நேரம் மிக அதிகம் 7, 8 மணி முதல் சில நேரங்களில் 10 மணி நேரம்கூட ஆகிவிடுகிறது. அதுவரை வயிறு காலியாகவே இருந்தால் வாயுத் தொல்லை, வயிற்றில் அமிலச் சுரப்பு அதிகம் ஏற்பட்டுக் குடலை அரித்துத் தின்னும் பேரபாயம் ஏற்படுவது தவிர்க்க இயலாததாகிவிடும்! மாணவர்கள் பட்டினியாகக் காலை வகுப்புகளுக்கு சென்றால், பசி மயக்கம், தூக்கம், அயர்வு, சோர்வு எல்லாம் இணைந்து படிப்பில் கவனம் செலுத்த இயலாத நிலைக்கு ஆளாக்கும், அத்துடன் இளம் குருத்துகள் வளர வேண்டியவைகள் - கருகிடும் அபாய நிலையும் ஏற்படக்கூடும்.

தஞ்சையில் நடைபெற்ற குழந்தைகள் பழகு முகாமில்கூட இதை ஒவ்வொரு குழந்தையிடமும் மாணவ, மாணவிகளிடம் விளக்கியது போல, விளக்கிக் கூறினேன். Breakfast பட்டினியை முறியடித்தல் என்றால் நீண்ட அவகாசம் நம் வயிறு காய்ந்து கிடக்கும் நிலையை மாற்றுவது என்பதுதானே! வெள்ளைக்காரன் இதற்கு நல்ல சொல்லையே பயன்படுத்தியுள்ளான்!

பல வீடுகளில், ஒவ்வொரு நாளும் காலையில் பெற்றோர்கள் குழந்தைகளை, மாணவர்களைத் தூக்கத்திலிருந்து எழுப்பி குளிக்க வைத்து உடை உடுத்தி பள்ளிக்கூடத்திற்கோ, கல்லூரிக்கோ ஆயத்தப்படுத்தி அனுப்புகையில், எளிதில் காலை உணவை எடுத்துக் கொள்ளாது அடம் பிடிப்பதும், சாப்பிடாமலேயே அவசர அவசரமாக, பள்ளிக்கூடப் பேருந்து வந்துவிடும் என்று ஓடிடும் பட்டினிப் பட்டாளம் ஏராளமாகி வருவது நல்லதல்ல. மொட்டுகள் கருகிவிடும் அபாயம் உண்டு. இதனால் காலை உணவுதான் மிக மிக முக்கியம் என்பதைப் பல்வேறு கோணங்களில் கூறி வலியுறுத்துகின்றனர் மருத்துவர்கள். காலையில் கார்ன்பிளேக்ஸ், நூடுல்ஸ் சிப்ஸ் இவற்றுக்குப் பதிலாக, இட்லி, தோசை போன்றவற்றைச் சாப்பிட வைப்பது நல்லது என்று மருத்துவர்கள் அறிவுரை கூறுகின்றனர்.

இதில்தான் உடனடியாக சக்தி அதிகம், செரிமானப் பிரச்சினை இருக்காது. மதிய உணவைவிட முக்கியம் காலைச் சிற்றுண்டி.

இது மாணவர்களுக்கு மட்டுமல்ல பெரியவர்களாகிய நமக்கும் கூடத்தான், காலை உணவு கூடுதலாக எடுப்பதும், பழங்களையும்கூட இணைத்துச் சாப்பிடுவதும் மிகவும் ஆரோக்கியமானது வளர்ச்சிக்கு உடல், அறிவு ஆகிய இரண்டின் வளர்ச்சிக்கும் அது உதவக் கூடியது.

இரவு உணவு எவ்வளவு குறைவாகவும், எளிமையாகவும் இருக்கலாம். பகல் உணவு நமக்குப் பழகியதுதான். எனவே, காலை உணவை நல்ல முறையில் உண்ணச் செய்து குழந்தைகளைப் பழக்கப்படுத்துவது அவசியம்! அவசியம்!!

வாழ்வதற்காகச் சாப்பிடப் பழகுவோம்!

அண்மைக் காலத்தில் இருதயநோய், மாரடைப்பு, நீரிழிவு என்ற சர்க்கரை நோய் 25, 28 வயது இளைஞர்களுக்குக்கூட வருவது மிகவும் வேதனையான செய்தியாகும்.

முன்பெல்லாம் இத்தகைய நோய்கள் 60, 70 வயதில்தான் மனிதர்களைத் தாக்கும் என்ற நிலை இருந்தது. இப்போதோ அது தலைகீழாக மாறிவிட்ட கொடுமையைக் காண்கிறோம்.

காலை உணவு வகைகள்

இதற்கு முக்கியக் காரணம் என்னவென்று மருத்துவ இயல் நிபுணர்கள் ஆராய்கையில், இன்றைய நமது இளைஞர்களின் வாழ்க்கை முறை (Life Style) தான் என்று கண்டறிந்துள்ளனர்!

காலை உணவு, பகல் உணவு, இரவு உணவு என்பவை முன்பெல்லாம் முறைப்படுத்தப்பட்ட சத்துணவுகளாகவே இருந்தன. உடல் நலத்திற்குக் கேடு செய்யாதவைகளாகவும் இருந்தன.

ஆனால். இப்போது அப்படி இல்லை. நம்முடைய இட்லி. கோதுமைப் பலகாரங்களுக்குப் பதிலாகப் புதிய பழக்கங்கள் நம்மைத் தொற்றிக் கொண்டுள்ளன. மேலை நாடுகளின் ரொட்டி, வெண்ணெய் போன்றவைகளுக்குப் பதிலாக துரித உணவுகள் (Fast Foods) என்ற பெயர் தாங்கி ரொட்டியில் கோழி இறைச்சி, மாட்டிறைச்சி. பன்றி இறைச்சி போன்றவைகளையும் பாலாடைக் கட்டிகள் (Cheese) போன்றவைகளையும் மாலை, இரவு நேரங்களில் பிட்சா (Pizza) (இது இத்தாலிய நாட்டின் உணவு என்றாலும்), அதிகமாக அமெரிக்காவில் பரவி, அங்கு இளைஞர்களைத் தொற்றிக் கொண்ட ஓர் உணவு, இப்பொழுது இப்பழக்கம் எல்லா நாடுகளிலும் பரவிவிட்டன.

விளைவு - இளம் வயதிலேயே மேற்சொன்ன பல வகை நோய்களுக்கும் ஆளாகி, அவதிப்படும் நிலை.

மதிய உணவு

இன்று இட்லியின் இடத்தை பர்கர் (Burger) அதிகாரப்பூர்வமாகப் பிடித்துக் கொண்டது. ஒரு பக்கம் சத்துணவு

கிடைக்காமல் ஊட்டச் சத்தின்றி வாழும் குழந்தைகள் மற்றொரு பக்கம் வசதியிருந்தும் உணவைப் புறக்கணித்துவிட்டு, வாய் ருசி என்ற பலவீனத்திற்கு ஆட்பட்டு வம்பை விலைக்கு வாங்கிக் கொண்டு, குறைவற்ற செல்வம் எனினும் நோயற்ற வாழ்வு என்ற பரிதாப நிலைக்குத் தள்ளப்படுகிறது. என்றாலும் வீட்டில் பெற்றோர்களும், பள்ளி, கல்லூரி, பல்கலைக்கழகங்களில் உள்ள இருபால் மாணவர்களுக்கும் அந்தந்தக் கல்வி நிறுவனங்களின் ஆசிரியர்கள் - பேராசிரியர்கள் இந்த உணவு முறைபற்றி - நலவாழ்வை ஒரு முக்கியப் பாடம்போல் புகட்டிடவேண்டும்!

வருமுன்னர் காப்பதே சாலச் சிறந்தது! “வாய்க்கு ருசி என்று மட்டும் பார்க்காதீர்! வாழ்க்கை நீளுவதற்கும், நோயற்ற வாழ்வு அமைவதற்கும் வழி என்னவென்றும் சிந்தியுங்கள்!” என்று சொல்லிக் கொடுக்கத் தவறிடக் கூடாது!

“வாழ்வதற்காகச் சாப்பிடுதலே முக்கியம்: சாப்பிடுவதற்காகவே வாழ்வது என்றால், வாழ்க்கை சுருங்கி விடும்” என்பதை இளைய தலைமுறைக்கு இடையறாது எடுத்துச் சொல்லுவோமாக!

வாழைப்பழத்தில் இருக்கும் சக்தி!

வாழைப்பழத்தில் மூன்று வகையான இயற்கைச் சர்க்கரைச் சத்துகள் உள்ளன. அவையாவன சுக்ரோஸ், ஃப்ரூட்கோஸ், குளுக்கோஸ் உண்டவுடன் உடனே தொடர்ந்து நீடிக்கும் ஆற்றல் உந்துதலை வாழைப்பழம் அளிக்கிறது. 90 நிமிட வேலை செய்யத் தேவையான ஆற்றல் பெற இரண்டு வாழைப்பழங்கள் உண்பது மட்டுமே போதுமானது. எனவே, உலகின் முன்னணி விளையாட்டு வீரர்களிடையே வாழைப்பழம் முதன்மைப் பெற்றிருப்பதில் வியப்பேதும் இல்லை.

நமது உடல்நிலையைத் தகுதியுடன் வைத்திருக்கும் ஒரு வழியில் மட்டுமே வாழைப்பழம் உதவவில்லை; பலவகையான நோய்கள், உடல்நலக் குறைவுகளைத் தடுக்கவோ, சரி செய்யவோ அது உதவுவதால், தினந்தோறும் உணவில் கட்டாயம் சேர்த்துக் கொள்ளப்பட வேண்டிய உணவாக வாழைப்பழம் உள்ளது.

சோர்வு, உற்சாகமின்மை:

சோர்வு, உற்சாகமின்மை கொண்ட மக்களிடையே ‘மைன்ட்’ என்ற நிறுவனம் மேற்கொண்ட ஓர் ஆய்வின்படி, அவர்களில் பலரும் ஒரு வாழைப்பழம் உண்டபின் சோர்வு நீங்கி உற்சாகம் பெற்றதாக உணர்ந்தனர். ஒரு வகையான புரதச்சத்தான டிரிப்டோபன் வாழைப்பழத்தில் இருப்பதே இதன் காரணம். பதற்றம் நீங்கித் தளர்வாக இருக்கவும், உற்சாகத்தை மேம்படுத்தவும், பொதுவாக உடல்நலத்துடன் இருப்பதாக உணரச் செய்யும் செரோடினினாக

வாழைப்பழத்தில் உள்ள இந்தப் புரதச்சத்து மாற்றம் பெறுகிறது.

இரத்தச் சோகை: 40 விழுக்காடு அளவு மாத்திரைகளை மறந்துவிட்டு ஒரு வாழைப்பழம் சாப்பிடுங்கள். அதில் உள்ள வைட்டமின் பி-6 சத்து உங்களுக்கு உற்சாகம் ஊட்டும். வாழைப்பழத்தில் உள்ள அதிகப்படியான இரும்புச் சத்தினால், இரத்தத்தில் அதிகப்படியான ஹியூமோ குளோபின் உருவாக உதவுவதால், இரத்தச் சோகை நோயாளிகளுக்கு இது மிகவும் உதவியாக உள்ளது.

இரத்த அழுத்தம்: வாழைப் பழத்தில் அதிக அளவு பொட்டாசியம் சத்தும், குறைந்த அளவு உப்புச் சத்தும் இருப்பதால் ரத்த அழுத்த நோயைப் போக்க இந்தப் பழம் சரியான வழியில் உதவுகிறது. இதன் காரணமாக வாழைப்பழம் இரத்த அழுத்தம், மாரடைப்பு வாய்ப்புகளைக் குறைக்கிறது என்ற இந்த பழத்தின் ஆற்றலை அதிகாரப்பூர்வமான அங்கீகாரம் பெற வாழைப்பழத் தொழில் செய்பவர்கள் விண்ணப்பிக்கலாம் என்று அமெரிக்க உணவு, மருந்துக் கட்டுப்பாட்டு அமைப்பு அனுமதி அளித்துள்ளது.

மூளையின் ஆற்றல்: தங்களின் மூளை ஆற்றலைப் பெருக்கிக் கொள்ள மிடில்செக்சின் டிவிக்கன்ஹாம் பள்ளியில் 200 மாணவர்கள் தங்கள் காலை, பகல், இரவு உணவோடு வாழைப்பழத்தையும் சேர்த்துக் கொண்டனர். மாணவர்களை மிகுந்த விழிப்புணர்வுடன் இருக்கச் செய்து கல்வி கற்பதில் அவர்களுக்குப் பொட்டாசியச் சத்து நிறைந்த வாழைப்பழம் உதவுகிறது என்று ஆய்வு முடிவுகள் தெரிவிக்கின்றன.

மலச்சிக்கல்: வாழைப்பழத்தில் நார்சத்து அதிகமாக இருப்பதால். மலமிளக்கி மருந்துகள் தேவைப்படாத அளவுக்கு மலச்சிக்கல் இல்லாமல் இருக்க வாழைப்பழம் உதவுகிறது.

நெஞ்சு எரிச்சல்: வாழைப்பழம் உடலின்மீது இயல்பான "அன்டாசிட்" பாதிப்பை ஏற்படுத்துகிறது. அதனால் உங்களுக்கு நெஞ்செரிச்சல் ஏற்பட்டால், அதிலிருந்து நிவாரணம் பெற ஒரு வாழைப்பழம் சாப்பிடுங்கள்.

காலை வேளை நோய்: உணவு வேளைகளுக்கு இடையே வாழைப்பழம் உண்பது இரத்தத்தில் சர்க்கரை அளவு எப்போதும் சரியான அளவில் வைத்திருக்க உதவுவதால், காலை வேளைகளில் ஏற்படும் உடல்நலக் குறைவைத் தவிர்க்கலாம்.

பூச்சிக்கடி: பூச்சிக்கடிக்கு மருந்தைத் தேடும் முன், கடிபட்ட பகுதியில் வாழைப்பழத்தோல் கொண்டு தடவுங்கள் வீக்கத்தையும் எரிச்சலையும் குறைக்க அது வியத்தகு முறையில் பயன்பட்டது என்பதைப் பலரும் கண்டுள்ளனர்.

நரம்பு மண்டலம்: வாழைப் பழத்தில் வைட்டமின் 'பி' அதிகமாக இருப்பதால், நரம்பு மண்டலத்தை அமைதியாக வைத்திருக்க அது உதவுகிறது.

அதிக உடல் எடை: ஆஸ்திரியாவில் உள்ள ஒரு மனநோய் நிறுவனம் மேற்கொண்ட ஆய்வுகளில் இருந்து, வேலையில் உள்ள கட்டாய நெருக்கடி மக்களை சாக்லேட், நொறுக்குத் தீனிகள் பயன்பாட்டுக்கு ஊக்கம் அளிக்கிறது. 5,000 நோயாளிகளிடம் மேற்கொண்ட ஆய்வில், உடல் பருத்துள்ளவர்களில் பெரும்பாலோர் அதிக நெருக்கடியில் உள்ள பணிகளில் இருப்பது தெரிய வந்தது. பதற்றத்தை அளிக்கும் உணவுப் பொருள்களைப் பயன்படுத்துவதைத் தவிர்த்து, நமது உடல் ரத்தத்தில் உள்ள சர்க்கரையை அளவோடு சமன்பாட்டுடன் வைத்திருக்க அதிக கார்போஹைட்ரேட் உள்ள உணவுப் பொருள்களை இரண்டு மணி நேரத்திற்கு ஒரு முறை உண்ண வேண்டும்.

வயிற்றுப் புண்: வாழைப் பழத்தின் மென்மையான தன்மை காரணமாகச் சிறுகுடல் நோயாளிகள் உணவாகப் பயன்படுத்தலாம். நீடித்த வயிற்று வலி உள்ளவர்கள் எந்தவித வேதனையுமின்றி உண்ணக்கூடிய ஒரே பழம் வாழைப்பழம்தான் வயிற்றில் உருவாகும் அதிக அளவு அமிலச் சத்தை அது சமன்செய்வதுடன், வயிற்றுச் சுவர்களின் மீது படிவதால் எரிச்சலையும் குறைக்கிறது.

சூடின்றி உடலைக் குளுமையாக வைத்திருக்கிறது: உடலைக் குளுமைப்படுத்தும் ஒரு பழமாகப் பல்வேறுபட்ட இன மக்கள் கருதி வந்துள்ளனர். கர்ப்பிணிப் பெண்களின் உடல், மன வெம்மையை இது தணிக்கும் தங்கள் குழந்தை குளுமையான வெப்ப நிலையில் பிறக்க வேண்டி, தாய்லாந்தில் உள்ள கர்ப்பிணிப் பெண்கள் வாழைப்பழம் உண்பதை உதாரணமாகக் கூறலாம்.

பருவகாலமாற்ற பாதிப்பில் ஏற்படும் உடல்நலக் குறைவுகள்: இயல்பான உற்சாகத்தைத் தூண்டும் டிரிப்டோபென் என்னும் சத்து இதில் இருப்பதால் பருவகால மாற்றத்தினால் பாதிக்கப்படுபவர்களுக்கு இது நலம்பெற உதவுகிறது.

மன அழுத்தம்: இதயத்துடிப்பைச் சமன்படுத்தி, மூளைக்கு ஆக்சிஜனை அனுப்புவது, உடலில்

உள்ள நீரின் அளவைச் சமன்பாட்டில் வைத்திருக்க உதவும் முக்கியமானச் சத்து பொட்டாசியம் சத்தாகும். நமக்கு மன அழுத்தம் ஏற்படும்போது, நம் உடலில் பயன்படும் எரிபொருள் ஆற்றல் விகிதம் அதிகரிக்கிறது. இதனால் நமது உடலில் உள்ள பொட்டாசியம் அளவு குறைகிறது. அதிக அளவு பொட்டாசியம் சத்துள்ள வாழைப்பழத்தை உண்பதன் மூலம் இந்தப் பொட்டாசியம் சத்திழப்பை ஈடு செய்து கொள்ளலாம்.

மாரடைப்பு: தி நியூ இங்கிலாண்ட் மருத்துவச் சஞ்சிகையில் வெளியிடப்பட்ட ஓர் ஆய்வு முடிவின்படி நமது உணவின் ஒரு பகுதியாக வாழைப்பழத்தை தினமும் சேர்த்துக் கொள்வதன் மூலம் மாரடைப்பு ஏற்படும் அபாயத்தை 40 விழுக்காடு அளவுக்குக் குறைக்கலாம்.

இவ்வாறு பல உடல்நலக் குறைவுகளுக்கும். நோய்களுக்கும் வாழைப்பழம் ஓர் இயல்பான நிவாரணம் அளிப்பதாக உள்ளது. ஓர் ஆப்பிள் பழத்துடன் இதனை நீங்கள் ஒப்பிட்டுப் பார்த்தால் இதில் இரு மடங்கு கார்போஹைட்ரேட்டும் மூன்று மடங்கு பாஸ்பரசும் ஐந்து மடங்கு வைட்டமின் 'ஏ' சத்தும், இரும்புச் சத்தும், இருமடங்கு இதர வைட்டமின், கனிமச் சத்துகளும் உள்ளன. இதில் பொட்டாசியம் சத்தும் மிக அதிகமாக இருப்பதால் மிகுந்த மதிப்பு வாய்ந்த உணவாக உலகெங்கிலும் இது கருதப்படுகிறது.

எனவே, நாம் இதுவரை பயன்படுத்திய சொற்றொடரை இவ்வாறு மாற்றி "தினமும் ஒரு வாழைப்பழம் சாப்பிட்டால், மருத்துவருக்கு வேலை இருக்காது" என்று கூட கூறலாம் .

எனவே, ஏழை எளிய நடுத்தரக் குடும்பத்தினர் இனி ஆப்பிள் போன்ற பழங்களைத் தேடி அலைந்து காசை அதிகம் செலவழிக்க வேண்டாம். வாழைப் பழத்தையே உண்ணும் பழக்கத்தை ஏற்படுத்திக் கொள்ளுங்கள். சர்க்கரை நோயாளிகளான நாங்கள் இதைச் சாப்பிட முடியுமா? என்று கேட்கவேண்டாம். அளவோடு சாப்பிடலாம் என்று மருத்துவர்களே கூறுகிறார்கள்.

பப்பாளியின் மகத்துவம்

நம்மில் பலரும் மருந்துகளையே பெரிதும் உணவுபோல் உட்கொள்ளும் இந்நாளில், இந்தப் பழத்தினை நாம் தவறாது உண்டால் இந்த உணவு சிறந்த மருந்தாகி நம் நலனைப் பாதுகாக்கும்.'

நம் நாட்டில் ஏராளமாகக் கிடைக்கும் பலவகைத் தாவரங்களை நாம் அலட்சியப்படுத்துகிறோம். கற்றாழை எவ்வளவு சிறந்த மருத்துவப் பயனை விளைவிக்கிறது என்பதை வெளிநாட்டவர் உணர்ந்து, அதை அவர்கள் பெற்று நமக்கே திருப்பி அதிக விலையில் விற்று நம்மைத் "தண்டிக்கிறார்கள்"

பப்பாளிக்கு, தாவர இயல் பெயர் கரிக்கா பப்பாயா (Carica papaya). இது முதன்முதலில் மத்திய அமெரிக்காவிலும், மேற்கு இந்தியத் தீவுகளிலும்தான் இருந்ததாம்! ஐரோப்பியர்கள் அங்கு செல்லுமுன்பே அது அங்கே இருந்த ஒன்று. பிறகு போர்ச்சுக்கீசியரும், ஸ்பானிஷ் மக்களும் அதை மற்ற ஊர்களுக்கும் எடுத்துச் சென்றனராம்! வெப்பப் பகுதிகள் உலகில் எங்கெங்கெல்லாம் உள்ளனவோ அங்குப் பப்பாளி மரம் உண்டு. பெண் பப்பாளிச் செடியின் அடிப்பாகத்தில் வளரும் இது ஒரு நேரத்தில் 100 கிலோ பழங்களை ஓராண்டில் தருகிறது.

பழுக்காத காய் வாட்டான' பப்பாளியில் புரோடியா லிடிக் என்சைம்ஸ் (Dapin and Chymopabain) என்ற இதன் தாது புரதத்தையும் மற்ற பலவற்றையும் செரிக்க வைக்கும் சக்தி படைத்தது.

அர்ஜினைன் போன்ற அமினோ அமிலங்களை இந்தப் புரதத்தைச் செரிக்க வைக்கும்போது உற்பத்தி செய்ய உதவுகிறது.

அர்ஜினைன் (Arginnie) என்பது நமது உடலில் உள்ள தசைகளைப் (Muscles) பலப்படுத்தவும், கொழுப்பைக் குறைக்கவும் பெரிதும் உதவுகிறது. பருமனாக இருப்போர் எடையைக் குறைப்பது எப்படி என்று தவிப்போருக்கு இது மிகவும் பயன்தரத்தக்கதாகும்.

கொழுப்புச் சத்து மட்டுமல்ல மாவுச் சத்துக்களையும்கூட கொழுப்பை நீர்த்துவிடச் செய்து கரைக்கவும் இது பெரிதும் உதவுகிறது.

ஒரு கிராம் பப்பாளிச் சத்து (Papain) 35 கிராம் இறைச்சியைச் செரிக்கச் செய்யும் ஆற்றலை உள்ளடக்கியுள்ளது. அதனால் கறியை மென்மையாக்க சமையலில் இது சேர்க்கப்படுகிறதாம்!

இந்த பப்பைன் என்ற பப்பாளிச் சத்து எதில் அதிகம் என்றால் நன்றாக வளர்ந்துள்ள பழுக்காத காய் வெட்டுப் பழத்தில்தான் முக்கியமாக உள்ளது.

இதன் தண்டு, இலைகளிலும் இந்தச் சத்துக் குறைந்த அளவில் இருக்கிறது.

இதில் உள்ள 'என்சைம்' சத்து மிகுதி காரணமாக, Dyespectic Patients எனப்படும் குடல் பிரச்சினை உள்ள நோயாளிகளுக்கு இந்த பழுக்காத பழம் அதிகமாகப் பயன்படும். நமது குடலில் புகுந்த தேவையற்ற (பாக்டீரியாக்கள்) கிருமிகள், குடலில் ஊடுருவிய ஏனைய புல்லுருவிகளையும் இது அழிக்கும் போர் வீரர்களாக நிற்கும் தன்மையன.

கோதுமையில் கிளையாடின் (Gliadin) என்ற ஒரு வகைப் புரதம் உள்ளது. செலியாக் நோய் (Celiac Disease) வந்துள்ளவர்கள் இந்த கிளையாடின் புரதத்தைச் செரிக்க முடியாமல் சங்கடப்படுவார்கள். அத்தகையவர்களுக்கு இந்த பப்பைன் சத்து அருமருந்து குடல் புழுக்களை வெளியேற்றவும், லும்பிரிசி (Lumbrici) என்பதை வெளியேற்றவும் இந்த பப்பாளிச் சத்து பெரிதும் பயன்படுகிறது. பப்பாளி இலைகளும் கூட இதற்குப் பயன்படுத்தப்படுகின்றன.

வலிகளைப் போக்கும் நிவாரணியாகவும் பப்பாளி பயன்படுகிறது. மூட்டுவலி (Arthritis), Slip Disc என்ற முதுகுத்தண்டு வடத்தில் ஏற்படும் தொல்லை நோய் இவைகளுக்கும் கூட இது (பப்பாளிச் சத்து) பெரிதும் பயன்படுத்தப்படுகிறது.

அண்மையில் கிடைத்த சில ஆய்வுகளின் சாட்சியப்படி புற்றுநோய்ச் செல்களில் உள்ள ஃபைபிரின் (Fibrin) என்பதை அழிக்க இந்த 'பப்பைன்' பயன்படுகிறது என்று தெரிகிறது. மற்ற பகுதிகளுக்கு அந்தப் புற்றுநோய் பரவாமல் தடுக்க இந்த 'பப்பைன்' உதவுகிறது.

புற்றுநோய் நோயாளிகளுக்கு சிகிச்சையளிப்பது 'கீமோ தெரப்பி', அந்த செல்கள் சூடு காட்டி அழிக்கும் (Rediation Theropy) இவைகளின் விளைவுகளிலிருந்து விரைந்து வெளியே வர மிக உதவி செய்கிறது.

இந்த மரத்தின் பச்சைப் பால் (latex) உடலின் காயங்களுக்கு வெளியே போட்டால் அதை விரைந்து ஆற்றி விடவும் செய்கிறதாம்! பாரம்பரியமாகச் சில மருத்துவ முறைகளில் இது பல காலமாகச் சில மருத்துவர்களால் கையாளப்படுகிறதாம். இலைகளையும்கூட கட்டுப் போடுவதற்கு அவர்கள் பயன்படுத்துகின்றனர்!

தோல் சூரிய வெப்பத்தினால் பாதிக்கப்படுவதிலிருந்து பாதுகாக்கப் பயன்படுகிறது. இதன் பட்டை பல் வலிக்கும் மருந்தாகிறது!

இதன் பால் சூயிங்கம்' (சுவிங்கம்) தயாரிக்கப் பயன்படுகிறது.

சில வகையில் கம்பளி (Wool) அதிகமாக சுருங்காமல் இருக்கவும் இதை ஒரு மூலப் பொருளாகப் பயன்படுத்துகின்றனர்!

கார்ப்பைன் (Carpine) என்ற ஆல்கலைட் ஒரு வகைச் சத்து, பப்பாளி விதைகளிலும், மரத்தின் பச்சைப் பகுதிகளிலும் உள்ளன.

இதயத் துடிப்பைச் சீராக்குவதில் இந்த 'கார்ப்பைன்' பெரிதும் உதவுகிறது. எனவே பப்பாளி இதயத்திற்கும் நல்லது பப்பாளிப் பூவும்கூட இந்த மருந்துச் சத்தினைப் பெற்றுள்ளது. 'கரோட்டின்' சத்துப் பப்பாளியில் மிக அதிகம். மற்றப் பழங்களைவிட இதில் இச்சத்து மிக அதிகம். எனவே சத்துணவு ஆகும்! வைட்டமின் சத்து இது மலச்சிக்கலுக்கும் நல்லது.

கீரையின் கீர்த்தி இதோ

நாம் உண்ணும் உணவு நல்ல உடல்நலத்தை அளிக்கக்கூடிய சமச்சீர் உணவாக இருக்க வேண்டும். இதற்கு ஓர் எளிதான வழி அன்றாடம் ஒரு கீரையைச் சேர்த்து உண்ணுதல் என்று மருத்துவ வல்லுநர்கள், ஊட்டச்சத்துத் துறை நிபுணர்கள் ஆகியோர் மிக அருமையாக அறிவுரை கூறுவர்.

சென்னை போன்ற பெருநகரங்களில் கீரையின் விலை முன்பிருந்ததைவிட அதிகம்

உயர்ந்துவிட்டது என்றாலும்கூட, டீ, காபி, பலவற்றிற்கு நாம் அன்றாடம் செலவழிக்கும் பணத்தை ஒப்பிடும்போது இச்செலவு மிகை அல்ல.

எங்கெல்லாம் வீடுகளுக்கு அருகில் சிறு தோட்டம் அமைக்க வாய்ப்புகள் உள்ளனவோ, அங்கெல்லாம் சில செடிகளையும், கீரை விதைகளையும் வாங்கி வந்து போட்டு, "கீரைகள் முளைக்கும்படி செய்தால்" செலவும் மிச்சம், பசுமையான கீரைகளை, நாமே நமது வீட்டின் தேவைக்கேற்ப அவ்வப்போது பறித்துச் சமையல் செய்ய வாய்ப்பு ஏற்படக்கூடும்!

கீரைகளில் இரும்புச் சத்து அதிகமாகக் கிடைப்பதால் இரத்தச் சோகை போன்ற வியாதிகள் குறையவும், நம் இரத்தத்தில் உள்ள "ஹீமோகுளோபின்" (Haemoglobin) அளவு குறையாமல் இருக்கவும் அவை (கீரைகள்) பெரிதும் உதவுகின்றன.

"பொன்னாங்கண்ணி" என்ற கீரையைச் சாப்பிட்டு வந்தால் கண் பார்வை நன்கு வளர்ச்சியுறுவதோடு, உடலே "பொன்னாம் காண் நீ" என்றும் ஆகக் கூடும் என்று சொல்லுவதுண்டு.

முருங்கையின் பலன் ஏராளம்! அதன் காய், பட்டை, கீரை, பூ இப்படிப் பலவும் நமக்குப் பெரிதும் பயன்படுகின்றன!

"மொரிங்கா! நம்மூரில் "முர்ரேங்க்கா" என்று கடைத்தெருவில் கூவி விற்கப்படும் முருங்கை மரத்துக் கீரையின் அறிவியல் பெயர் இது ஆண்மை விருத்திக்கான கீரை என்றே ஊடகங்களில் பிரபலப்படுத்தப்பட்டுள்ள இந்தக் கீரையில், அதற்கும் மேலே நிறைய விஷயங்கள் இருக்கின்றன.

இரத்தச்சோகை உள்ளவர்கள் கலர் கலராக விழுங்கிக் கொண்டிருக்கும் எல்லா மாத்திரைகளையும் ஓரங்கட்டும் அளவுக்குச் சக்தி வாய்ந்தது முருங்கைக் கீரை. முருங்கை, முந்நூறு வகையான நோய்களைக் குணப்படுத்தும் தன்மை உடையது என்று சான்றிதழ் தருகிறது. இயற்கை மருத்துவமும் நவீன மருத்துவமும் இதை ஒப்புக்கொள்கிறது. "நம் உடலுக்கு இது ஒரு பவர் ஹவுஸ்" என்றே குறிப்பிடுகிறார்கள்.

ஆரஞ்சுப் பழத்தில் உள்ளதுபோல ஏழு மடங்கு வைட்டமின் சி, பாலில் உள்ளதுபோல நாலு மடங்கு கால்சியம், இரண்டு மடங்கு புரோட்டீன், கேரட்டில் உள்ளதுபோல நாலு மடங்கு வைட்டமின் ஏ, வாழைப்பழத்தில் உள்ளதுபோல மூணு மடங்கு பொட்டாசியம் சத்துக்கள் முருங்கையில் அடங்கியுள்ளன. அடிக்கடி உணவில் சேர்த்து வந்தால் வயிறு, குடல் கல்லீரல், மண்ணீரல், சிறுநீரகம் எல்லாம் சீரான இயக்கத்தைப் பெறும். கண் பார்வை சம்பந்தமான கோளாறுகள் நீங்கும் தலைமுடி கொட்டுவது நிற்கும். இரும்புச் சத்துக் குறைபாடுகளினால் உண்டாகும் நோய்களுக்கு நல்ல மருந்தாகும்.

இதைச் சமைக்கும்போது பழுப்புநிற இலைகளைக் கவனமாக நீக்கிவிட வேண்டும். இல்லையெனில், வயிற்றுப் போக்கு உண்டாகும். முருங்கைப் பூக்களை வதக்கி ரசம் செய்யலாம். மிளகுடன் சேர்த்து அரைத்துப் பத்துப் போட்டால் தலைவலி போகும். வேக வைத்து அரைத்து ஜூஸ் செய்து குடித்தால் இரத்த அழுத்தம் சீராகும்.

இப்படிக் கீரைகளை நாம் உண்ணும்போது. சிலருக்குச் சில கீரைகள் உடல்நலத்திற்கு ஒவ்வாததாகவும் அமைந்துவிடும். அதையும் கவனமாகப் பார்த்து மிகவும் எச்சரிக்கையாக இருக்கவேண்டும்.

"முருங்கைக்காய் சூப்" என்பது பல ஊர்களில் மிகவும் நேர்த்தியாகச் செய்து குடிப்பது, உடலைப் பல வகையிலும் ஆரோக்கியமாக்குகிறது!

சாப்பிட்ட பின்பு செய்யக் கூடாதவை

நமது பழக்கவழக்கங்கள் நமது வாழ்வியலில் மிகமிக முக்கியமாகும்.

அதேபோல் சாப்பிட்டவுடனேயே பழங்களைச் சாப்பிடும் பழக்கம் நம்மில் பலருக்கு உள்ளது. அது கெடுதியானது. காரணம், உடனே அது காற்றினை வயிற்றுக்குள் அனுப்பி வயிறு உப்புசத்திற்கு ஆளாக்கும் நிலையை (Bloated with air) உருவாக்குகிறது. எனவே. சாப்பிடுவதற்கு ஒரு மணிநேரம் முன்பு பழம் சாப்பிடுங்கள் அல்லது சாப்பிட்டு ஒரு மணி அல்லது 2 மணி நேரத்திற்குப் பின்பு பழங்களைச் சாப்பிடும் பழக்கத்தை ஏற்படுத்திக் கொள்ளுங்கள்.

சாப்பிட்டவுடன் தேநீர் அருந்தாதீர். (இது எவ்வளவு பேருக்குச் சாத்தியமோ தெரியாது) ஏனெனில் தேயிலைத்தூள் தழையில் ஆசிட் உள்ளது. இது உணவில் உள்ள புரதச்சத்தினைக் கடினமாக்கிச் செரிமானத்தை கஷ்டமாக்கும் வாய்ப்பு ஏராளம் உண்டு.

சாப்பிட்ட பிறகு உங்களின் பெல்ட்டுகளை தளர்த்திவிடாதீர்கள் (Hardening) செரிமானத்தைக் கஷ்டமாக்கும் வாய்ப்பு ஏராளம் உண்டு.

சாப்பிட்ட பிறகு உங்களின் பெல்ட்டுகளை தளர்த்திவிடாதீர்கள் (Don't Loosen Your Belt) ஏனெனில், அது குடலை வளைத்து தடுக்க வாய்ப்பு உண்டு.

சாப்பிட்ட உடனேயே குளிக்கும் பழக்கத்தைக் கைக்கொள்ளக் கூடாது. ஏனெனில் குளிக்கும் போது உடல், கை, கால்களுக்கு இரத்த ஓட்டம் அதிகரிக்கும் வயிற்றுக்குச் செரிமானத்திற்குச் செல்ல வேண்டிய இரத்த ஓட்டம் குறையும் வாய்ப்பு உள்ளது! வயிற்றில் உள்ள செரிமான உறுப்புகளை மிகவும் பாதிப்பு அடையச் செய்யக்கூடும்!

சாப்பிட்ட பின்பு நடப்பது நல்லது என்று சிலர் ஏன் சிலர் விவரமறிந்தவர்களே கூடச் சொல்வது உண்டு சர்க்கரை நோய் (டயாபடிக்) உள்ளவர்களுக்கு உடனே சர்க்கரை உருவாகாமல் தடுக்க அந்த உடனடி நடை உதவும் என்று கூடச் சிலர் சொல்வார்கள்.

ஆனால், இது ஒரு தவறான கருத்து. சிலர் சாப்பிட்டவுடன் ஒரு 100 அடி நடந்தால் 99 ஆண்டுகூட வாழலாம் என்கின்றனர் இதுவும் பெரிய தவறான கருத்து ஆகும்.

நடந்தால் செரிமான உறுப்புகளுக்குப் போய்ச் சேர்ந்து, உணவை நன்கு செரிக்கச் செய்வதைத் தடுத்து. இரத்த ஓட்டம் உணவின் சத்துகளை ஈர்த்து இரத்தத்தில் சேர்க்காமல் செய்யவே அந்நடைப் பழக்கம் பயன்படும். எனவே, இந்தத் தவறான பழக்கம் யாருக்காவது இருந்தால் அதனை உடனே கைவிடுவது நல்லது.

மதிய உணவு, இரவு உணவுக்குப் பின்னர் உடனே படுத்து உறங்கும் பழக்கம் கூடாது. உணவு உண்ட பின் அரை மணிநேரம் கழித்தே உறங்கச் செல்லவேண்டும்.

விஷத்தை வெளியேற்றுவோம், வீரியத்துடன் வாழ்வோம்

நமது உடல்நலம் சீராகச் செம்மையாக வேண்டுமானால் நோயற்ற வாழ்வாக நமது வாழ்வு அமைய வேண்டுமானால், நாம் அனைவரும் கவனம் செலுத்தவேண்டிய அடிப்படை நலத் தேவைகள் -உடலைப் பொறுத்தவரை முதலாவது, உடலில் உருவாகும் விஷச் சத்துகளை வெளியேற்றுவது (Detoxity) ஆகும்.

பழையன கழிதல் முதலில் - புதியன புகுதல் அடுத்தே, இவ்வணுகுமுறை வாழ்க்கையின் சிந்தனைகளில் மட்டுமல்ல உடலை பேணும்போதுகூட தேவைதான்.

ஆபத்தான - உடலில் உள்ள விஷச் சத்துகள்,

நமக்குள் உள்ள நோய் எதிர்ப்புச் சக்தியை -இந்த விஷ சத்துக்கள் செயலற்றுவிடச் செய்யக்கூடும்.

காரின் எஞ்சினை வேகப்படுத்தவோ அல்லது சரியான வேகத்திற்கு இயக்கவோ செய்ய விரும்பும் மெக்கானிக் என்ன செய்கிறார்? கவனித்திருப்பீர்களே!

பழைய எண்ணெய் அந்த என்ஜினில் இருப்பதை அடியோடு வெளியேற்றி வடியவிட்டு, அதன் பிறகே புது எண்ணெய்யை ஊற்றுகிறார். அதுபோலவே, நமது உடலுக்கும் தேவை.

நமது உடலில் தோன்றும் அளவுக்கு மீறிய சோர்வு, நமது ஊளைச் சதை அலர்ஜியினால் ஏற்படும் அவதி, மூட்டு வலி - இவைகளால் அவதிப்படும் நோயாளிகள் பலரும் முதலில் தங்களது உடல் புத்துணர்வுடன் செயல்பட வேண்டும். புது பலத்துடன் நடமாட வேண்டும் என்று நினைக்கையில், முதலில் நமது உடலில் சேர்ந்துள்ள விஷச் சத்தினை வெளியேற்றிட வேண்டும்!

மைக்கேல் ரோசன்பாம் என்ற ஓர் ஆய்வாளர், 'பூமத்தியரேகைப்பகுதியில்சூரியவெளிச்சத்தினால் உருவாகியுள்ள தனித்தன்மை வாய்ந்த கடற்பாசி, கடல் நீரில் புதுத் தண்ணீரில் ஒரே ஓட்டினுள் உள்ளது - "குளோரல்லா' (Chlorella) நல்ல சூரிய வெளிச்சத்தினால் வளர்ந்துள்ள குளோரோபில் என்ற சத்துத் தன்மை அதிகமாக உள்ள பசுமைச் செடிகள் இவைகளால், இந்த விஷபொருள் வெளியேற்றம் சிறப்பாகச் செய்யப்படக்கூடும்! இது குளோரோபில் (Chlorophyll).

அண்மைக் காலத்தில் கடற்பாசியையும், விவசாயத்தின் மூலம் இந்தப் பசுமைச் சத்தினையும் கொண்ட ஸ்ப்ரூலினா (Spirulina) என்பதை வைட்டமின் மாத்திரைபோல் எடுத்துக் கொண்டால், உடல் வளம் பாதுகாக்க, தோல் பாதுகாப்பு உட்பட வாய்ப்பாக அமையும் என்ற கருத்தும் நடைமுறையும் உலகம் முழுவதும் பரவியுள்ளது.

இந்த 'குளோரல்லா' பசுமைச் சத்தினை மிக அதிகமாக உள்ளடக்கி குளோரோபில்லோடு, ஸ்ப்ரூலினாவை விட 5 மடங்கு அதிக ஊட்டச்சத்து உள்ள ஒன்றாகுமாம்!

இது ஒரே நேரத்தில் 2 பணிகளை உடலில் செய்யும் ஆற்றல் வாய்ந்ததாம்!

1. விஷ பொருளை உடலில் இருந்து வெளியேற்றுகிறது.
2. வைட்டமின், தாதுப் பொருள்கள், நார்ச்சத்து, பீட்டாகரோட்டின் உட்பட பலவகை உடலுக்குத் தேவையான சத்துகளையும் இது அளிக்கக்கூடிய ஒன்றாகும்!

விஷ பொருள்கள் உடலினின்று வெளியேறினால்தான் செரிமானம் சரியாக ஏற்படும். கழிவுப் பொருள்கள் மலமாக, சிறுநீராக, வியர்வையாக வெளியேறாவிட்டால், அதுவே உடலுக்கு மிகப் பெரும் கேடல்லவா?

இதயம், சிறுநீரகம், ஈரல், மூச்சு உறுப்புகள் முதலிய பல உறுப்புகள் பாதிக்கப்படும் நிலை அந்த விஷ பொருள் தேக்கத்தால் ஏற்படக்கூடும்.

அதிகமான மன உளைச்சல் இதன்மூலம் ஏற்படவும் செய்யும் விஷ பொருள் வெளியேறாவிட்டால் உடற்பயிற்சியின் பலன்கூட போதிய அளவில் கிட்டாது.

இந்த விஷ பொருள்களை உடலிலிருந்து வெளியேற்ற கீழ்காணும் முறைகளைக் கடைப்பிடிக்கலாம்.

1. ஒவ்வொரு நாளும் 8 முதல் 10 குவளை தண்ணீர் குடியுங்கள்.

2. தானியங்களை அதிகமாக உங்களது உணவில் சேர்த்துக் கொள்ளுங்கள் பருப்பு அரிசி, பார்லி, தானியங்கள், வார்க் கோதுமை (Oat Meal) போன்றவைகளைச் சேர்த்துக் கொள்ளுங்கள்.

3. குளியல், 'சானா' என்கிற ஆவிநீர்க் குளியல், இதன்மூலம் தோலில் தங்கியுள்ள விஷ சத்துக்கள் வெளியேற வாய்ப்பு ஏற்படும்! உடம்பில் தோல்மீது மிருதுவான பிரஷ் மூலம் அழுக்கை அப்புறப்படுத்துவது அவசியம்.

4. நாள்தோறும் உடற்பயிற்சி அல்லது வாரத்தில் 4 நாள்கள் செய்தால், அதுவும் பெரும் அளவில் கழிவுகள் வெளியேறி, விஷ சத்து 'சுத்திகரிப்பு' நிகழக் கூடும்.

தூக்கம் என்ற மாமருந்து

உடலுக்கு இயற்கையாகத் தேவைப்படுவது தூக்கம். உறுப்புகளின் ஓய்வு (ஒரு சில உடல் உறுப்புகள் இதற்கு விதிவிலக்கு என்பதை நாம் அறிவோம்) போதுமான தூக்கமின்மையே பல்வேறு நோய்களுக்கும், உடல் நலக் குறைவுக்கும் அடிப்படைக் காரணமாகும்.

வயது வளர, வளர குறிப்பாக முதுமை நம்மை முத்தமிடும் நிலையில் தூக்கம் குறைவது வாடிக்கை. அதை வெகு கவனமாகக் கண்காணித்தால் நலவாழ்வு நம் கையில் நிச்சயம்!

மூன்று முக்கிய வழிகள் நமக்குத் தூக்கக்குறைவு, தூக்கக்கெடுதலை அறிவிக்க உள்ளன.

1. உங்களை எழுப்ப ஒவ்வொரு நாளும் அலாரம் டைம்பீஸ் என்ற கடிகாரத்தின் உதவியை நாடுகிறீர்களா?

2. மதிய நேரங்களில் நாம் செய்யும் வேலைகளைச் செய்ய இயலாத அளவு தூக்கம் தள்ளுகிறது தூக்கத்தை எதிர்தள்ளி எதிர்நீச்சல்போல் நீக்கி அதற்கு மேல் தள்ளாடிப் பணி செய்யும் நிலையா?

3. இரவு உணவு முடித்தவுடனேயே சிறு தூக்கத்தில் உடனடியாக உங்களை அறியாமலேயே வீழ்ந்து விடுகிறீர்களா?

இம்மூன்றுக்கும் பதில் ஆம் என்றால், அவருக்குப் போதிய தூக்கமின்மைத் தொல்லை உள்ளது என்பதற்கான அறிகுறிகள் அவை!

மேலும், தூக்கம் தேவைப்படுகிறது அவருக்கு என்பதனை அறிவிப்புகளை உடல் அவர்களுக்குத் தருகிறது என்பது பொருள்.

குறைந்தது எட்டு மணி நேரம் தூங்குவது நல்ல ஆரோக்கியத்தின் அறிகுறி தேவையுமாகும் என்கிறார்கள் தூக்க ஆய்வு நிபுணர்கள்.

8 மணி நேரம் தூங்கினாலும்கூட, மேற்காட்டிய அறிகுறிகள் ஒருவருக்கு இருந்தால் அவர் நிச்சயம் டாக்டரிடம் சென்று அவருடைய அறிவுரையைக் கேட்டு அதன்படி நடந்துகொள்ள வேண்டும்

மிகவும் குறைந்த சக்தியைத்தான் இந்தப் போதிய தூக்கமின்மை ஒருவருக்கு உடலில் ஏற்படுத்தும்.

அமெரிக்காவில் உள்ள பிரபல ஜான்ஹாப்கின்ஸ் மருத்துவமனையிலிருந்து வெளியாகும் தி ஜொனல் ஆஃப் சிலீப் ரிசர்ச் (The Journal of Sleep Research) என்பதில் வெளியான ஓர் அரிய தகவல் இதோ,

மதிய உணவுக்குப் பிறகு சிறிதுநேரத் தூக்கம் (map-eats nap) இதற்கு Siesta என்ற ஓர் ஆங்கிலச் சொல்லும்கூட உண்டு) போட்டு எழுந்தால் உடலுக்கும் உள்ளத்துக்கும் புத்துணர்ச்சியை அது தரும். ஜெர்மனியில் உள்ள ஆய்வாளர்கள் இந்த மதிய உணவுக்குப்பின் போடும் சிறு தூக்கத்தின் விளைவு எப்படிப்பட்டது என்று ஆய்வு செய்து

முடிவுகளை வெளியிட்டுள்ளனர். சில சொற்கள் கொண்ட ஒரு பட்டியலைத் தூக்கம் போடுவோரிடம் தந்து தூக்கத்திற்கு முன்பும், தூங்கி விழித்த பின்பும் கூறுமாறு செய்து பார்த்ததில் தூங்கி விழித்தாலும் நன்றாகப் பதிந்துள்ள நிலையில் அவர்களால் சொல்லமுடிகிறது என்று கண்டறிந்துள்ளார்கள்.

மதிய உணவுக்குப்பின் தூங்கி, பிறகு எழுந்து ஒரு கோப்பைத் தேநீர் அருந்திய பின்பு எழுத தொடங்கினால் மனம் பசுமையான புத்துணர்வாகவும், புதுக்கருத்துகளின் ஊற்றாகவும் அமைந்து எழுதிட உதவுகிறது.

அமெரிக்காவில் உள்ள பிரபல பல்கலைக்கழகங்களில் ஒன்றான கார்னெல் பல்கலைக்கழகத்தில் (Cornell University) உள்ள டாக்டர் ஜேம்ஸ் மாஸ் Ph.D., என்பவர் ஒவ்வொருவருக்கும் கூடுதல் நேரம் கிடைக்க அரிய வழி ஒன்றைத் தனது ஆய்வின் மூலம் அருமையாகத் தந்துள்ளார்!

இரவில் நெடுநேரம் தூங்கி எழுபவர்கள் தூக்கமின்மையால் அவதியுறாதவர்கள். பகலில் அதிக நேரத்தைத் தங்களது பணிகளுக்காகப் பெறுகிறார்கள்.

என்ன வியப்பாக இருக்கிறதா?

ஆம் உண்மை, கற்பனை அல்ல, மிகை அல்ல!

தூக்கக் குறைவுக்கு ஆளானவர்கள் எந்தப் பணியையும் செயலையும் மெதுவாகவும், இழுத்து இழுத்தும்தான் செய்கிறார்கள். சரியாகத் தூங்கி விழித்தவர்களோ, எந்தப் பணியையும் சுறுசுறுப்புடன் முடித்துவிடுகிறார்கள்.

அமெரிக்காவில் மிசிகன் மாநிலத்தில் உள்ள டிட்ராய்ட் நகர (கார் நகரம்) த்தில் உள்ள Ford Hospital Sleep Disorders and Research Centerஇல் நடத்திய ஆய்வில் வாரத்தில் ஒரு மணிநேரம் இரவுத் தூக்கத்தை அதிகரித்து தூங்கி எழுபவர்களை வைத்து ஆய்வு செய்ததில், அவர்களது சுறுசுறுப்பு மிகவும் குறிப்பிடத்தக்க அளவில் உள்ளது. இதனால், ஒப்படைக்கும் பணிகள் ஒழுங்காக விரைந்து முடிக்கப்படுகின்றன என்று கண்டறியப்பட்டுள்ளது.

எனவே, தூக்கத்தைக் குறைக்காதீர்!

சர்க்கரை நோயாளிகளும், காலைச் சிற்றுண்டியும்

சர்க்கரை நோய் உலகின் பல நாட்டு மக்களையும் வாட்டி வதைக்கும் நோய் என்பதால், அதுபற்றி கவலையுடன் மருத்துவர்கள் பல்வேறு ஆலோசனைகளைக் கூறுகின்றனர் சர்க்கரை நோய் பாரம்பரியமாகவும் வரும் நோயும்கூட.

ஒருமுறை வந்து விட்டால் அதனைக் கட்டுப்படுத்தி (Control) வாழ முடியுமே தவிர, அதைத் தவிர்த்துக் குணப்படுத்தி வாழ முடியாது. வாழ்நாள் முழுவதும் நம்முடன் இணை பிரியாது இருக்கக் கூடிய ஒன்று. ஒருமுறை நம்மை அதுபிடித்துக் கொண்டால் அது இணை பிரியாது. வேண்டுமானால் அதைக் கட்டுப்படுத்த முடியுமே தவிர, விரட்டிவிட முடியாது என்று மருத்துவ நிபுணர்கள் கூறித்தான் நம்மை எச்சரிக்கை செய்கின்றனர்.

இதற்கு மருந்து மட்டுமே போதுமானது என்று பாதிக்கப்பட்டுள்ள சர்க்கரை நோயாளிகள் பலர் நினைத்துக் கையில் மருந்து இருப்பதால் கட்டுப்பாடற்ற உணவுகளை நம் விருப்பம்போல் சாப்பிடலாம் என்று எண்ணுவது தவறான வாழ்க்கை முறை.

மருந்து, உணவு, உடற்பயிற்சி இம் மூன்றையும் மருத்துவர் ஆலோசனைப்படி யார் முக்கியத்துவம் கொடுத்து ஒன்றுக்கொன்று ஈடுகட்டும் வகையில் உள்ளனரோ அவர்கள் உயிருக்கு எந்த அபாயமும் வராது.

சிங்கப்பூர் ஆபெட் சத்துணவு மய்யம் (Abbot Nutrition) என்னும் அமைப்புச் சிங்கப்பூரின் 404 சர்க்கரை நோயாளிகளைப் பல தரப்பட்ட வயதினரை - (மூத்தவர்கள், இளைஞர்கள், நடுத்தர வயதுக்காரர்கள் உள்பட) வைத்து ஒரு சர்வே எடுத்துப் பார்த்துச் சில உண்மைகளை வெளியிட்டுள்ளனர்.!

நல்ல ஆரோக்கிய உணவு, மருந்து, உடற்பயிற்சி ஆகிய மூன்றிலும் கவனம் செலுத்தி வாழ்பவர்கள் வெகுக்குறைவு என்று ஆய்வு செய்து அறிந்துள்ளனர்!

சிங்கப்பூரின் பிரபல தரம் வாய்ந்த மருத்துவமனையான மவுண்ட் எலிசபெத் மெடிக்கல் சென்டரில் உள்ள டாக்டர் கெவின் டான் (Kevin Tan) (endo-crinologist) தெளிவாகக் கூறுகிறார். சர்க்கரை நோயாளிகளில் தங்களின் வாழ்க்கை முறையில் மாறுதலை ஏற்படுத்திக் கொண்டு வாழாமல் (வெறும் மருந்து மட்டுமே போதும் என்று வாழும் நோயாளிகள்) இருப்பவர்கள் தங்களின் சர்க்கரை நோயைச் சரிவர கண்காணித்து கட்டுக்குள் கொண்டு வர இயலாது என்பது யதார்த்தமான நிலை என்று கூறி எச்சரிக்கின்றார்!

எடையைக் குறைத்தல், ஆரோக்கிய உணவை உட்கொள்ளுதல், தொடர்ந்து தவறாத உடற்பயிற்சி - இந்த முக்கோணத்தில் எல்லாமே கடைப்பிடிக்க வேண்டியவைகள் ஆகும்!

காலைச் சிற்றுண்டி என்பது மிகவும் ஆரோக்கியமானதாகவும், பிறகு சர்க்கரை குறைந்து அய்ப்போகிளேசிமா (சர்க்கரை) அளவுக்குக் கீழே சென்று மயக்கமடைதல், இரத்தக் கொதிப்பு மிகவும் கீழே சென்று விடுவது, படபடப்பு, வியர்வை, கண்கள் இருட்டிக் கொண்டு வருவது ஆகியவை உள்பட வருதல்) வராமல் பார்த்துக் கொள்ளுதல் அவசியம். சர்க்கரை நோயாளிகள் கவனிக்க வேண்டிய மிக முக்கிய மருத்துவர் அறிவுரை என்ன தெரியுமா?

உங்கள் உடம்பின் சர்க்கரை அளவு மிகவும் திடீரென்று குறைந்துவிடக் கூடாது. அதாவது இரத்த சர்க்கரையின் அளவு 60க்கும் கீழே சென்றுவிடக் கூடாது (110 வரை காலையில் எழுந்தவுடன் இருப்பது மிகவும் முக்கியம்) சர்க்கரை குறையாமல் இருக்க, அவர்கள் கையில், பையில் எப்போதும் குளுகோஸ், அல்லது இனிப்பு மிட்டாய் இருக்கட்டும்.

சர்க்கரை கூடினால் உடனடி ஆபத்து இல்லை. சர்க்கரை திடீரென்று வீழ்ச்சி அடைந்தால் அது உயிர்க்கொல்லி ஆகிவிடும் அபாயம் உண்டு.

மவுண்ட் எலிசபெத் மருத்துவமனையின் உணவு ஆலோசகர் செல்வி அலிஃபியா வாசனவாலா கூறுகிறார்.

காலை உணவு என்பது மிக மிக முக்கியம் புறக்கணிக்கக் கூடாத ஒன்று என்பதை அவர்கள் கவனத்தில் நிறுத்த வேண்டும்.

மதியம் அதிகமான உணவு உட்கொள்வதையும் அது தவிர்க்க உதவக் கூடும்!

ஓட்ஸ் (Oats) தானிய வகையறா கொண்ட உணவு, கறுப்புக் கோதுமை, ரொட்டி (Whole Wheat) முட்டையின் வெள்ளைக்கரு, காட்டேஜ் சீஸ் (Cottage Cheese) முதலியன உகந்தவையாகும்.

காலை உணவு இளவரசர் போல எடுத்துக் கொள்வதும், இரவு உணவு வசதியற்ற ஏழையைப் (pauper) போல உண்ண வேண்டும் என்று ஒரு பழமொழி ஆங்கிலத்தில் உண்டு.

நன்றி: வாழ்வியல் துளிகள்
வரிசை–1 – நோயற்ற வாழ்வுக்கு
என்னும் நூலிலிருந்து...

தெரிந்து கொள்வோம்

பிரசித்திப்பெற்ற பிரமிடுகள்

அக்காலத்தில் எகிப்திய மக்கள் தங்கள் மன்னர்களிடம் மிகுந்த மதிப்பும் மரியாதையும் கொண்டிருந்தனர். அவர்களைத் தெய்வமாகவே மதித்து வந்தனர். அவர்கள் இறந்த பின்பும் அவர்கள் சுகபோகங்களோடு வாழ்வார்கள் என்ற நம்பிக்கைக் கொண்டிருந்தனர்.

அதனால் எகிப்திய மக்கள் தங்கள் மன்னர், சிற்றரசர், பெருங்குடி மக்கள் போன்ற உயர்நிலையில் உள்ளவர்கள் இறந்து போனால் அவர்களுடன் தங்கக் கட்டிகள், ஆடை அணிகலன்கள், வாசனைத் திரவியங்கள் போன்று அவர்கள்தம் வாழ்நாளில் உபயோகித்து வந்த பொருள்களையெல்லாம் அவர்களுடன் வைத்துப் புதைத்துவிடுவர்.

அவ்வாறு அவர்களைப் புதைத்த இடத்தில் அவரவர் தகுதிகளுக்கேற்ப அரண்மனை போன்ற கல்லறைகளைக் கட்டினர். அவையே பிரமிடுகள் எனப்படுகின்றன.

முன்காலத்தில் எகிப்தில் ஆயிரக்கணக்கான பிரமிடுகள் இருந்தன. அவற்றுள் பல அழிந்து விட்டன.

இப்போதுள்ள பிரமிடுகளில் மிகப் பெரிதானதாகக் கருதப்படுவது எகிப்தின் நைல் நதியின் மேற்குக் கரையில் அமைந்துள்ள காஃபூலில் பிரமிடு.

இது கி.மு. 2690ஆம் ஆண்டில் 12 ஏக்கர் நிலப்பரப்பில் கட்டப்பட்டது. இதற்குரிய இடத்தைச் சமப்படுத்தி கட்டடப் பணியைத் தொடங்கவே பத்து ஆண்டுகள் ஆயின அதன்பின் ஒரு இலட்சம் தொழிலாளர்கள் 20 ஆண்டுகள் பணி புரிந்து மன்னனுக்கு கல்லறையைக் கட்டி முடித்தனர்.

இதன் உயரம் 481 அடி மன்னனின் உடல் கெட்டுப் போகாமலிருக்க பலவிதத் தைலங்கள் சடலத்தில் பூசப்பட்டு பிரமிடினுள்ளே பாதுகாப்பாக வைக்கப்பட்டுள்ளன. இதுவரை ஏற்பட்ட இடிபாடுகள் அத்தனையும் தாங்கி சேதமுறாமல் இன்றும் நிலைத்து நிற்கிறது காஃபூலில் பிரமிடு.

சிங்க மனிதன் சிலை

எகிப்தைச் சேர்ந்த கெய்ரோ நகரத்திலிருந்து சற்றுத் தூரத்தில் சிங்கத்தின் உடலும், மனிதனுடைய தலையும் கொண்ட கல்லால் ஆன சிலை உள்ளது. இது கி.மு. 3750இல் ஒரு பெரிய குன்றிலிருந்து வடிவமைக்கப்பட்ட சிலையாகும். இந்தச் சிலையின் உயரம் 66 அடி, நீளம் 172.5 அடியாகும்.

மார்ச் 23 : உலக வானிலை தினம்

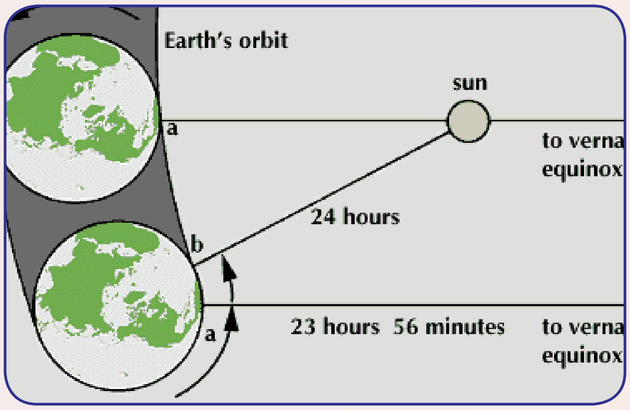
வானிலையும் கால நிலையும்

– பி.ஏ.மேனோன்

காற்றுமண்டல நிகழ்வுகள் நமது குழந்தைப் பருவத்திலிருந்தே வியப்பையும் மெய்ச்சிலிர்ப்பையும் ஏற்படுத்தி வந்திருக்கின்றன. காற்றுமண்டலச் செயற்பாடுகள் அனைத்துக்கும் ஆற்றலை வழங்குவது சூரியக் கதிர்வீச்சுதான். இது சூரியப் புடம் (Insolation) எனப்படுகிறது. சூரிய ஒளி பாயும் கால அளவையும், சூரியக் கதிர்கள் எந்தக் கோணத்தில் தாக்குகின்றன என்பதையும் பொறுத்து இதன் அளவு அமைகிறது. கடத்தல், வெப்பச் சலனம், கதிர்வீச்சு ஆகியன மூலமாக ஆற்றலின் முறைமாற்றம் நிகழ்வதாலும், நீரின் நிலைமை மாற்றம். காற்று மண்டலத்தில் நிகழ்வதாலும் வெவ்வேறு வானிலை மாற்றங்கள் இடம்பெறுகின்றன.

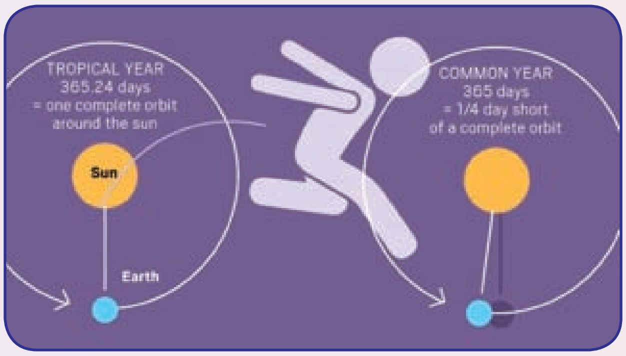
பருவகாலங்கள்

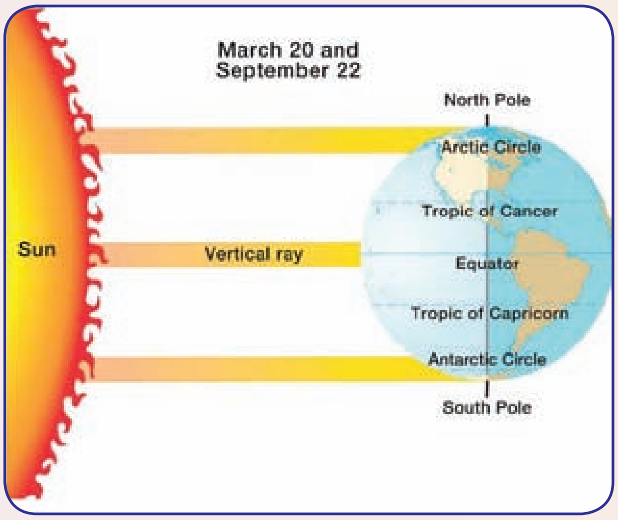
பூமி தனது அச்சை மையமாகக்கொண்டு வினாடிக்கு 465 மீட்டர் வேகத்தில் நிலநடுக் கோட்டைச் சார்ந்து கிழக்கு நோக்கிச் சுழல்கிறது. இவ்வாறு பூமி தன்னை முழுமையாக ஒரு தடவை சுழற்றிக் கொள்வதற்கான நேரம் 23 மணி 56 நிமிடம் 4.09 விநாடி ஆகும். இது நாண் மீனியக்கக் கணிப்புக்காலம் (siderial day) ஆகும். இது நட்சத்திரத்தைச் சார்ந்து பூமி இயக்கும் காலக் கணக்கீடாகும். சுழலும் பூமி சூரியனை நீள்வட்டப்பாதையில் முழுமையாகச் சுற்றி முடிக்க 365 நாள் 5 மணி 48 நிமிடம் 45.51 விநாடி ஆகும். இது வெப்ப மண்டலம் சார்ந்த காலக் (tropical year) கணக்கீடாகும். மேலதிகமாகும் 6 மணி நேரம் (¼ நாள்) நான்கு ஆண்டுகளுக்கு ஒரு முறை சரிசெய்யப்படுகிறது. அதுதான் லீப் ஆண்டின் பிப்ரவரியின் 29ஆம் நாள். சூரியனைப் பூமி சுற்றி வருவதான தளம் மாறுவதில்லை. சுழலும் பூமியின் அச்சு இந்தத் தளத்திற்கு 23° 27′ அளவு சாய்ந்து அமைந்திருக்கிறது. இதனால்தான் ஆண்டு முழுவதும் ஒரே சீராக இல்லாமல் இரவு நேரங்களும் பகல் நேரங்களும் சற்றே மாறுபடுகின்றன. விண்வெளியில் பூமி சூரியனைச் சார்ந்து சுற்றிவரும்போது பூமியின் அச்சு திசை மாறுபடுவதில்லை. எனவே பூமியின் இயங்குநிலை மாறுபடாமல் ஒரே சீராக இருக்கிறது. பூமியிலிருந்து நாம் பார்க்கும் போது சூரியன் சற்றே கிழக்கு நோக்கி நகர்வதாக, ஏறத்தாழ ஒரு நாளைக்கு ஒரு டிகிரியாக (365 நாட்களில் 360°) அதன் தளத்தில் நகர்வதாகக் காண்கிறோம்.



நாம் நேரடியாகப் பார்க்கும்போது பூமியைச் சார்ந்து சூரியன் நகர்வதாகத் தோன்றுகிறது. தோற்றப்பாடான இத்தகைய சூரியனின் நகர்வில் நிலநடுக்கோட்டைக் கடந்து செல்வதான செப்டம்பர் 22, மார்ச் 23 ஆகிய இரண்டு நாட்களிலும் இரவு நேரமும் பகல் நேரமும் சரிசமமாக இருக்கும். நிலநடுக்கோட்டுக்கு இரு புறங்களிலுமான 23½ டிகிரி தெற்கிலும் வடக்கிலுமாக இருப்பவை கதிர் திருப்ப இடங்களான அயனசந்திகள் (solstices) ஆகும். வடகோளப்பாதி சூரியனை நோக்கிச் சாய்ந்திருக்கும்போது, வடக்கு அயனசந்தி சமயத்தில் (ஜூன் 21) அங்கே அது கோடைக்காலம். அப்போது அங்கே பகல் நேரம் அதிகமாகவும் இரவு நேரம் குறைவாகவும் இருக்கும். தென்கோளப்பாதி சூரியனை நோக்கிச் சாய்ந்திருக்கும் போதான தெற்கு அயனசந்தி சமயத்தில் (டிசம்பர் 22) முன்னதற்கு நேர்மாறாக இருக்கும். பூமியின் சுழற்சி, நீள்வட்டச் சுற்று, அச்சின் சாய்வு அதைச் சார்ந்த இணைவு ஆகியன எல்லாமே சூரியக்கதிர்கள் பூமியின்மீது விழுவதை நிர்ணயிக்கின்றன.இவையேபருவகாலங்களையும் நிர்ணயிக்கின்றன.

ஒரு குறிப்பிட்ட நேரத்தில் அமையும் காற்றுமண்டலத்தின் பௌதிக நிலைமைதான் வானிலை எனப்படுகிறது, காற்று மண்டலத்தில் அவ்வப்போது மாறிக்கொண்டே இருக்கும் வெப்ப நிலை, வீசும்காற்று, காற்றழுத்தம், ஈரப்பதம், வானம் அமைந்திருக்கும் நிலை ஆகியவற்றின் அப்போதைக்கு அப்போதான அளவீடுகளையும் தன்மைகளையும் கொண்டு வானிலையை நிர்ணயிக்கலாம். வேளாண்மை, போக்குவரத்து முறைகள், உடையணிதல் போன்ற அன்றாட நடவடிக்கைகள் வானிலையைச் சார்ந்தே





அமைகின்றன. காற்று மண்டலம் பற்றிய விளக்கத்தைத் தரும் அறிவியல் பகுதி வானிலை இயல் எனப்படுகிறது.

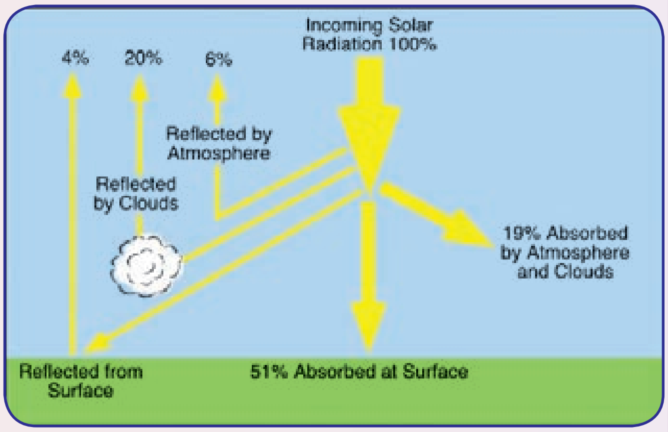
நீண்ட கால அளவில் சராசரிப் போக்காக அமையும் வானிலைத் தன்மையே காலநிலை (climate) ஆகும். நீர்வளம், பயிர் வேளாண்மை, அறுவடை முறை, நிலப் பயன்பாடு, வீடமைப்பு போன்ற நடைமுறை வசதிகள், தொழில்வளாகம், பரம்பரைப் பழக்கவழக்கங்கள் முதலியவற்றை, அங்கங்கே அமைவதான காலநிலையே வரைமுறைப்படுத்துகிறது. காற்றுமண்டலக் கூறுகளான வெப்பநிலை, வீசும்காற்று, வெவ்வேறு இடங்களில் வெவ்வேறான காலங்களில் பெய்யும் மழையின் அளவு ஆகியவற்றின் சராசரி அளவுகள் காலநிலை ஆய்வியல் புள்ளி விவரங்கள் எனப்படும். சில சமயங்களில் அதீத நிலைமை ஏற்பட வாய்ப்புண்டு. பெருத்த மழை, வெள்ளப் பெருக்கு, வறட்சி, புயல், அனல்காற்று, கடுங்குளிர் ஆகியன அகாலமாகவும் எப்போதாவது நிகழ்வனவாகவும் அமைவதுண்டு. இவற்றையெல்லாம் சேர்த்துக் கணக்கிட்டுத்தான் உண்மையான காலநிலையை உறுதிப்படுத்த முடியும். இந்த நிலை பற்றிய ஆய்வு காலநிலை இயல் எனப்படுகிறது.

ஏறத்தாழ 4500 மில்லியன் ஆண்டுகள் வயதான பூமியின் வரலாற்றில், இப்போதிருந்து 500 மில்லியன் ஆண்டுகளுக்கு முந்தியதான புதைபடிவுகள் கிடைத்திருக்கின்றன. குட்டி போட்டுப் பால் கொடுக்கும் விலங்கினம் தோன்றி ஏறத்தாழ 60 மில்லியன் ஆண்டுகள் ஆகின்றன.

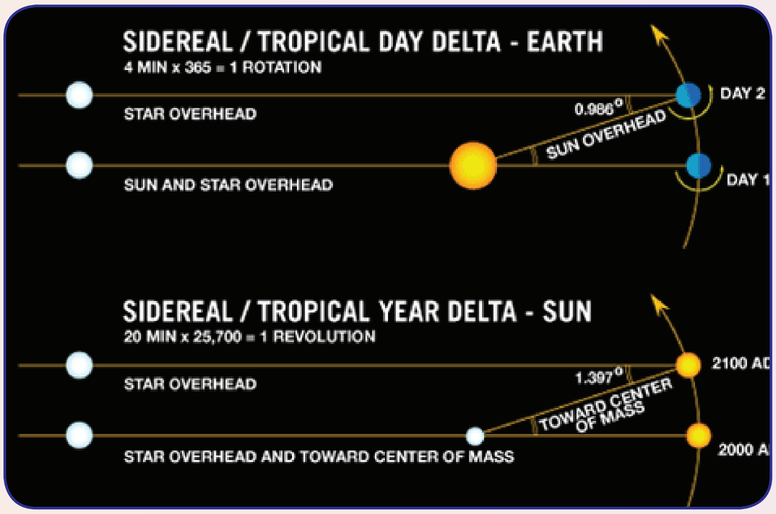
இன்றைய மனிதனின் முன்னோடியான ஹோமோசே பியன்ஸ் வகை மனிதன் தோன்றி ஒரு மில்லியன் ஆண்டுகளே ஆகின்றன. அப்போதிருந்த காலநிலைகளைப்பற்றிய சான்றுகளைப் புதைப்படிவுகளும் பாறைகளும் தருகின்றன.புதைப்படிவுநிலையிலான தாவரங்கள் மற்றும் விலங்குகள், கடல்களிலும் ஏரிகளிலும் அமைந்த வண்டல் படிவுகள், மண் அடுக்குகளில் பொதிந்த மகரந்தப் புதைப்படிவுகள், மர வரை கோடுகள், கடல், ஏரிகளின் வரம்புகளில் அமைந்த மாற்றங்கள் ஆகியன பழங்காலத்துக் காலநிலை பற்றிய தகவல்களைத் தருகின்றன. பழைய நூலகங்களிலுள்ள வானிலை ஆய்வு ஆவணங்கள், வெள்ளம்,வறட்சி பற்றிய ஆவணங்கள்,மனிதனின் கடந்தகாலக் குடியேற்றச் சான்றுகள், மக்களின் இடப் பெயர்வு, பனிமலைகளின் இங்குமங்குமான பெயர்ச்சி, ஆறுகள், ஏரிப்படுகைகளின் வறட்சி முதலியவற்றிலிருந்து புவி வரலாற்றுக்காலத் தகவல்களை அறிய முடிகின்றன.

பெரும்பாலான காலங்களில் பூமியின் காலநிலை மிதமாகவும் இதமாகவுமே இருந்திருக்கிறது. ஆனாலும் பெரும்பகுதியான பூமிப்பரப்பு, காலங்காலமாகப் பனியால் மூடப்பட்டிருந்ததும் உண்டு. அவ்வாறு இடர்ப்பாடான உச்சகட்ட காலத்தைப் பனியுகம் என்கிறோம். இவ்வாறான பனிமலைகள் ஒரு சில மில்லியன் ஆண்டுகள் நீடித்திருந்து, பூமியின் அதிர்வுகளுக்கும் மலை உருவாக்கங்களுக்கும் வழி வகுத்தன.

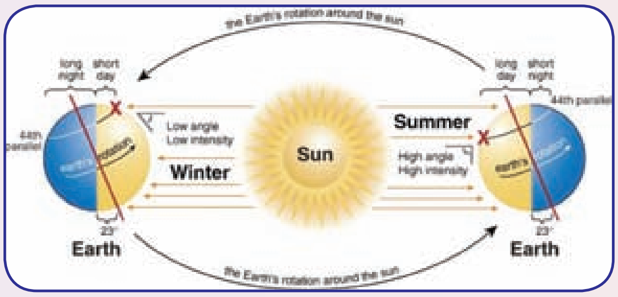
இத்தகைய நில இயல்பான மாற்றங்களுக்குக் காரணம்-பூமியின் பொருக்குப் படிவிலுள்ள எரிமலைஅடிமட்டங்கள்அவ்வப்போது இளகுவதும், மீண்டும் இறுகுவதுமான செயற்பாடுகளே ஆகும். கடந்த மில்லியன் ஆண்டுகளில் குறிப்பிடத்தக்க காலநிலை மாற்றங்கள் நிகழ்ந்திருக்கின்றன. மழை பொழியும் முறைகளிலும் பாலைவனப் பகுதிகள் உருவாவதிலும் குறிப்பிடத்தக்க மாற்றங்கள் ஏற்பட்டிருக்கின்றன. காலநிலை மாறுதல்களுடன் எத்தனையோ நாகரிகங்கள் உருவாகி, வளர்ந்து, பின்னர் அழிந்ததைப் பொருத்திக்காட்ட முடியும். கி.மு. 3000 – 2000 காலங்களில் இப்போது நாம் பார்ப்பது போல் சகாரா பகுதி பாலைவனமாக இல்லை. இப்போதுள்ள தார் பாலைவனப் பரப்பும், ராஜஸ்தானின் பாலைவன நிலப்பரப்பும் ஆயிரம் ஆண்டுகளுக்கு முன்பு வளமான வாழ்வுக்கும் நாகரிகத்திற்கும் அடிப்படையாக விளங்கியிருக்கின்றன.



நிலப்பரப்பையும் அதை ஒட்டிய பகுதியையும் சார்ந்த செயற்பாடுகள் காலநிலை மாற்றத்திற்குக் காரணங்களாகின்றன. அவற்றில் முக்கியக் காரணக்கூறுகளாகப் பின்வருவனவற்றைக் கூறலாம்.



வானியல்: சூரியனுக்கும் பூமிக்கும் இடையேயான தூரம் நீள் வட்டச் சுற்றுப்பாதையில் அமையும் இடமாற்றத்திற்கு ஏற்ப மாறுகிறது. இந்தத் தூரத்தைச் சார்ந்தும், பூமியின் மைய அச்சுச் சாய்ந்திருக்கும் கோணத்திற்கு ஏற்பவும், சூரியக் கதிர்வீச்சு பூமியின் மீது படிவது மாறிக்கொண்டே இருக்கிறது.



மண்ணியல்: கடல்களுக்கும் கண்டத் திட்டுகளுக்குமான எல்லை வரம்புகள் மாறிக்கொண்டே இருக்கின்றன.

புவியியல்: புவிப்படைப்புகளில் மாற்றங்கள்.

மனிதச் செயற்போக்கு: காடுகளை வெட்டி அழித்தல், பசுமை மனை வாயு கார்பன் டை ஆக்சைடு முதலியவற்றைக் காற்றுமண்டலத்தில் அதிகரிக்கச் செய்தல் போன்ற மனிதச் செயற்பாடுகளால் ஏற்படும் மாற்றங்கள்.

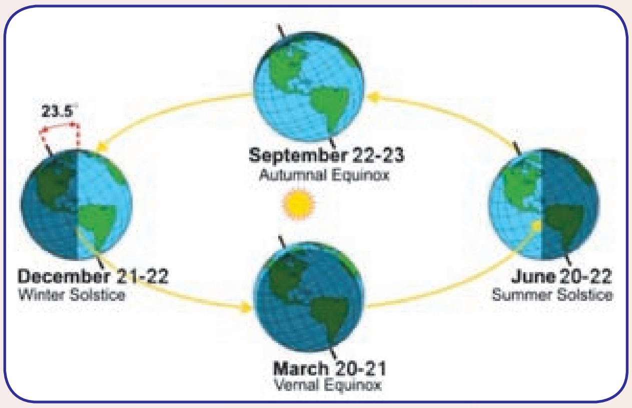
ஆயினும் இவற்றில் எதுவும் காலநிலையில் ஏற்படும் மாற்றங்களுக்கான முழுமையான விளக்கத்தை அளிக்க முடியவில்லை.

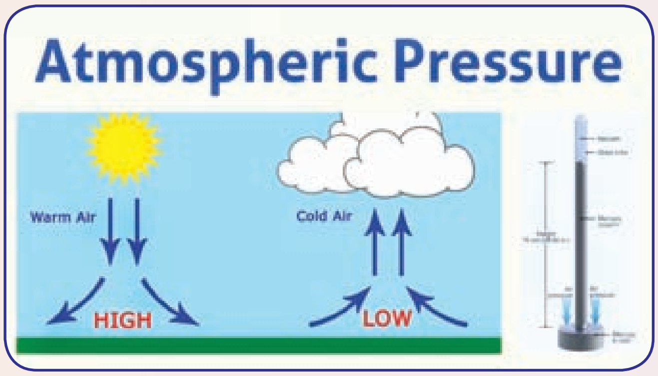
காலநிலை ஆதிக்கம்

பூமிசூரியனால்சூடாகிறது:மழைபொழிவதாலும் காற்று வீசுவதாலும் குளிர்ச்சியடைகிறது. நிலப்பரப்பு, கடல், காற்று மண்டலம் ஆகியவற்றில் ஏற்படும் ஆற்றல்முறை மாற்றங்கள் வானிலை அமைப்பாக வெளிப்பட்டு, நெடுங்காலப்போக்கில் கால நிலையின் உச்சத்தை எட்டும். மண்பரப்பின் இயல்பு, தாவரங்களின் விரிபரப்பு, நீர்நிலைகளின் அளவு ஆகியன பூமியில் சூரிய வெப்பத்தின் அளவைக் கூட்டவோ குறைக்கவோ செய்கின்றன.

காலத்திற்கேற்ப வான்வெளிப் பரப்பில் வானிலையும் கால நிலையும் மாறுகின்றன. வெப்பநிலை. ஈரப்பதம், மழைப்பொழிவு, வீசும் காற்று ஆகியன வான்வெளிப் பரப்பில் மாற்றங்களை ஏற்படுத்தும் கூறுகள். இந்த இயற்கைக் கூறுகளைக் கட்டுப்படுத்தும் காரணிகளாக நிலநடுக் கோட்டிலிருந்து அமைவதான தூரம், வான் உயரம், மலைகள் ஏற்படுத்தும் தடைகள், நிலமும் நீரும், கடலடி நீரோட்டங்கள், அவ்வப்போது உருவாகி மறையும் மேடு பள்ளங்கள், காற்றுத்திரள்கள், புயல்கள் ஆகியவற்றைக் கூறலாம். வானிலையையும் காலநிலையையும் உருவாக்குவதான இத்தகைய காரணக்கூறுகளின் ஒன்றிற்கொன்றான இடையீடு காலநிலை ஆதிக்கம் எனப்படுகிறது. காலநிலை உருவாக்கத்திற்கான காரணிகளின் பங்கேற்பை அறிய இது உதவும். தனியாகவோ இணைந்தோ அமையும் இந்தப் பகுதிக் கூறுகளின் மாற்றங்கள் கால நிலையின் அமைப்பை மாறுதலுக் குள்ளாக்குகின்றன.

சூரியக் கதிர்வீச்சின் கோணத்தையும் சூரிய ஒளி பாயும் கால அளவையும் பொறுத்து சூரிய தகிப்பு அமைகிறது. இந்த இரண்டு அளவீடுகளும் குறிப்பிட்ட இடம், நிலநடுக் கோட்டிலிருந்து அமைவதான தூரத்தைச் சார்ந்திருக்கின்றன. வானிலையையும் காலநிலையையும் உருவமைப்பதில் வான் உயரமும் பெரும்பங்கு வகிக்கிறது. வானுயரம் என்பது கடல்மட்டத்திற்கு மேல் அமைந்துள்ள உயரமாகும். உயரம் அதிகரிப்பதற்கு ஏற்பக் காற்றழுத்தம் குறைகிறது. இதனால் ஏற்படும் உடற்கூறு ரீதியான விளைவுகளை நாம் வெளிப்படையாகவே காண முடியும். மலைகளின்மீது ஏறும் போதும், காற்றழுத்தச் சூழல் சீர் செய்யப்படாத ஆகாய விமானங்களில் பயணம் செய்யும்போதும் இத்தகைய விளைவுகள் நேர்கின்றன. 3 கிலோ மீட்டர் உயரம் சென்றதுமே சுவாசிக்கும் காற்றில் ஆக்சிஜனின் அளவு குறைந்து விடுகிறது. இதனால் வேகமாகச் சுவாசித்து ஈடு செய்ய வேண்டியிருக்கிறது. 6 கிலோ மீட்டர் உயரம் சென்றதும் முன் பின் பழக்கமில்லாதவர்கள் உயிருக்கு மன்றாடித் திணற நேரும். இந்த நிலையில் ஆக்சிஜன் பெறுவதற்கு வெளி உதவி



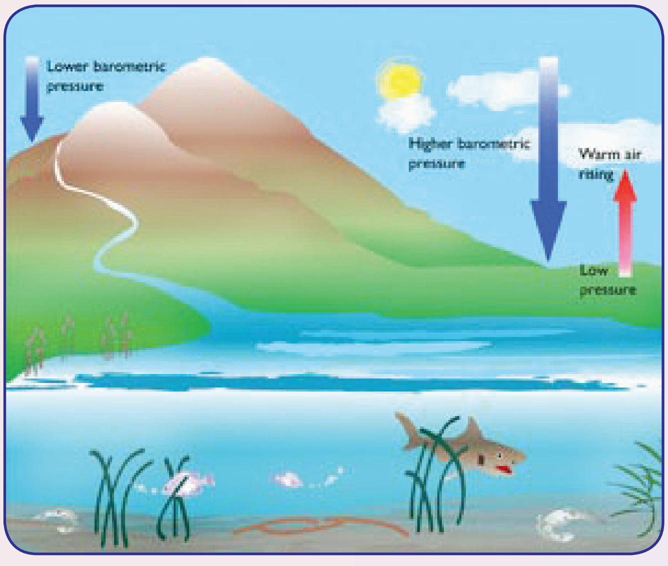


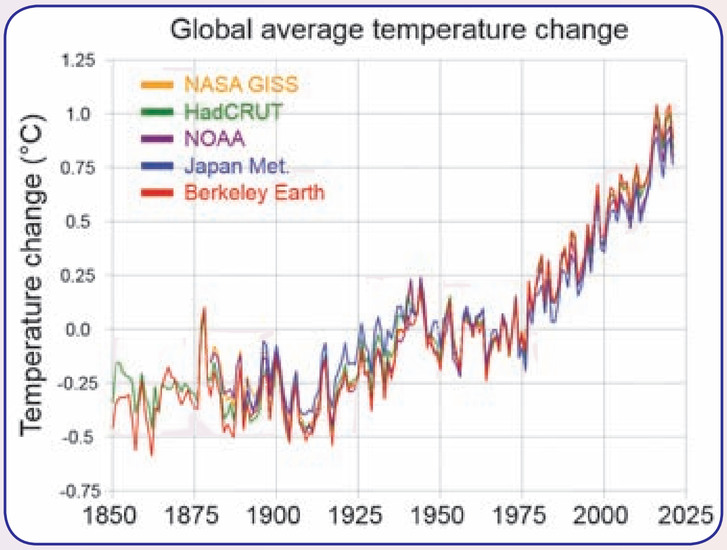
தேவைப்படும், அல்லது ஆகாய விமானத்தின் காற்றழுத்தச் சூழல் சமனப்படுத்தப்பட வேண்டும், காற்று மண்டலத்தில் ஒரு குறிப்பிட்ட எல்லை வரை உயரே செல்லச் செல்ல வெப்பநிலையும் குறைகிறது. இயற்கையின் இந்தத் தன்மையைப் பயன்படுத்தி, கோடைப் பருவங்களில் நாம் வெம்மையிலிருந்து பாதுகாப்புத் தேடி குளிர்ந்த சூழ்நிலை கொண்ட மலை வாழிடங்களை நாடிச்செல்கிறோம்.

குறுக்கே தடைகளாக அமையும் மலைகள் காற்று வீசுவதைத் தடுத்து காலநிலையை மாற்றுகின்றன. மலைக்கு இருபுறங்களிலுமுள்ள பகுதிகளில் வெவ்வேறான தட்பவெப்ப நிலைகள் உருவாகின்றன. எனவே மலைகளைக் காலநிலைப் பகுப்பாளர்களாகக் கருதலாம். மலைகளின் மேலே செல்லச் செல்ல காற்றின் ஈரப்பத அளவு அதிகரிப்பதாலும், காற்றின் போக்குக் குளிர்ந்த பரப்புகளில் அமைவதாலும் மழையின் அளவு அதிகரிக்கிறது. மலையில் காற்றடிக்கும் திசையில் மேகம் அடர்ந்து மழைப்பொழிவு ஏற்படுகிறது. ஏற்கெனவே மறுபகுதியில் ஈரப்பதம் பயன்படுத்தப்பட்டு விட்டதால், காற்றடிக்காத மலைப்பகுதியில் ஈரப்பதக் காற்று இல்லாத நிலை ஏற்பட்டு மழை மறைவுப்பகுதி உருவாகிவிடுகிறது. காற்றடிக்காத பக்கத்திலுள்ள காற்று சற்றே கீழே இறங்கி வெதுவெதுப்படைகிறது. மலையின் இந்தத் திசையில் காற்றலைத் தொடர்கள் உருவாகின்றன. இவற்றிற்கு மலைக் காற்றலைகள் என்று பெயர்.

மலைகள் எவ்வாறு காலநிலையைப் பாதிக்கின்றன என்றறிந்து கொள்ள இமயமலைத் தொடரும் மேற்குத் தொடர்ச்சி மலையும் நல்ல எடுத்துக்காட்டுகள். மத்திய ஆசியாவிலிருந்து வட இந்தியாவுக்குள் குளிர்காலத்தில் நுழையும் கடுங்குளிர் துருவக்காற்றை இமயமலை தடுத்து நிறுத்திவிடுகிறது. எனவே குளிர்காலங்களில் வட இந்தியா அதிகக் குளிரினால் அவதிப்படுவதில்லை. கிழக்கு மேற்காக அமைந்திருக்கும் இமய மலைத்தொடர், ஈரப்பத கோடைப் பருவக்காற்றை இந்தியாவினின்றும் வடக்கு முகமாகத் தாண்டிச் சென்று விடாமல் பாதுகாத்து அதன் முழுப்பயன் இங்குக் கிடைக்கும்படிச் செய்துவிடுகிறது. காசி மலைத்தொடர்களின் இடையீட்டினால்தான் மேகாலயாவில் கனமழை பெய்ய வாய்ப்பு ஏற்படுகிறது. மேற்குத் தொடர்ச்சி மலையின் அமைப்புமுறை வேறு மாதிரியாக இருந்திருக்குமானால் தென்மேற்குப் பருவக்காற்றினால் கேரளம், கருநாடகம், மகாராஷ்டிரக் கடலோரப்பகுதி ஆகியன பெரு மழைப் பயனை அடைந்திருக்க முடியாது. அந்தந்தப் பகுதிக்கான தலக்காற்றுகளும் காற்றின் சுழற்சிப் போக்குகளும் அமைய மலைகள் வழி வகுக்கின்றன.

காலநிலையைக் கட்டுப்படுத்துவதில் நிலப்பரப்புக்கும் நீர்பரப்புக்கும் பெரும்பங்குண்டு. சூடடைவதிலும் குளிர்வதிலும் நிலப்பரப்பைவிட நீர்ப்பரப்பு அதிக நேரம் எடுத்துக்கொள்கிறது.





காற்றுத்திரள்கள் எனப்படுகின்றன. அவற்றால் இடம் விட்டு இடம் பெயரவும், ஒன்றையொன்று சந்திக்கவும், மோதிக் கொள்ளவும் முடியும். அவ்வாறு அவை இயங்கி வானிலை வகைகளை உருவாக்குகின்றன; காலநிலைகளைக் கட்டுப்படுத்தும் வகையில் அவை இயங்குகின்றன. புயல்களின் உருவாக்கம், இயக்கம், திசைப்போக்கு ஆகியனவும் உலகின் பெரும்பகுதியான இடங்களில் மேகங்கள், மழை, வெள்ளப்பெருக்கு ஆகியன உருவாகக் காரணங்களாகின்றன.

இதனால் வெப்பநிலைத் தாக்கத்தைச் சமனப்படுத்துவதில் நீர்ப்பரப்புப் பங்கேற்று உதவுகிறது. நிலக்காற்றும் கடற்காற்றும் வீசுகின்றன. பெரும் நிலப்பரப்பும் கடற்பரப்பும் அடுத்தடுத்து அமைந்திருப்பதால் பருவக்காற்றுகள் உருவாகின்றன. கடலடி நீரோட்டங்களும், அவற்றின் பெயர்ச்சியும் கால நிலையைப் பாதிக்கின்றன. நிலநடுக்கோட்டிலிருந்து துருவங்களை நோக்கி வெப்பக் கடலடி நீரோட்டங்கள் செல்வதும், துருவங்களிலிருந்து குளிர் நீரோட்டம் நிலநடுக்கோடு நோக்கிச் செல்வதும், இவற்றை அடுத்துள்ள கடற்கரையோரப் பகுதிகளில் வெப்பநிலையை மேம்படுத்துகின்றன. மேற்கு ஐரோப்பாவில் வளைகுடா நீரோட்டம் ஏற்படுத்தும் விளைவுகள் பற்றியும் ஜப்பானின் குரோஷிமா பற்றியும் அனைவரும் அறிவர்.

தற்காலிகக் காற்றழுத்த மண்டலங்கள்: பூமிப்பரப்பின் மீதான காற்றழுத்தம் வட்டாரத் தன்மையானது, அதாவது, குறிப்பிட்ட இடம் நிலநடுக்கோட்டிலிருந்து அமைந்திருக்கும் தூரத்தைப் பொறுத்தது. கிழக்கு மேற்காக அமைந்த தாழ்வு அழுத்தங்கள் இதை வெளிப்படுத்துகின்றன. இந்த வகைமுறைகளே உலகில் அமையும் காற்றுத்திரள்களின் ஆதாரங்கள் ஆகும். ஏறத்தாழ ஒரே சீரான பௌதிகப் பண்புகளைப் பெற்றிருக்கும் காற்றுப் பெரும்பரப்புகள்

காலநிலைப் புள்ளிவிவரங்கள்

கடந்த காலத்து வானிலை ஆவணங்கள் காலநிலைப் புள்ளி விவரங்களாகின்றன. தொடர்ந்தமைந்த முப்பது ஆண்டுகளின் சராசரி அளவுகள் இயல்பான வானிலை அளவுகளாகக் கருதப்படுகின்றன. குறுகிய காலத்து அளவீடுகள் தவிர்க்கப்படுகின்றன, காலநிலை மாறுதலுக்குக் காரணமான தனிப்பட்ட கூறு ஏதேனும் இருந்தால் அதுவும் தவிர்க்கப்படுகிறது. நீர்நிலைகளை அமைத்தல் முதலிய சுற்றுப்புறச்சூழல் மாற்றங்கள் புள்ளி விவரங்களில் பிறழ்ச்சியையும் தொடர்ச்சியின்மையையும் உண்டாக்கலாம்.

கிடைக்கப்பெற்ற ஆவணங்களில் கடந்து சென்ற காலத்திலானவற்றில் காணப்படும் அதீத அளவீடுகளை அணைகள், பாலங்கள், விமான தளங்கள் ஆகியவற்றைக் கட்டத் தீர்மானிக்கும்போது பயன்படுத்திக்கொள்ள வேண்டும். எப்போதாவது அருகி நிகழ்வதான பெருமழை, பனிப்பொழிவு, புயல்கள் ஆகியவற்றைச் சமாளிக்க எடுத்துக்கொள்வதான முன்னேற்பாடாக இதைக் கொள்ளலாம்.

*நன்றி: **வானிலை மாற்றங்கள்** என்னும் நூலிலிருந்து...*

ஔவைக்கு அபூர்வ நெல்லிக்கனியைப் பரிசளித்த அதியமான்...

இன்றைய தருமபுரி அன்று தகடூர் என்று வழங்கப்பட்டு வந்தது. இந்தத் தகடூருக்கு ஒரு நிலப்பகுதி இருந்தது. அது காண்பதற்குக் குதிரை போன்று இருந்ததால் அது 'குதிரை மலை' என்று வழங்கப்பட்டது. தகடூர் என்பது இக்கொங்கு நாட்டுக் குறுநிலப்பகுதிகளில் ஒன்றாகும்.

தகடூர் நாட்டின் தலைநகர் தகடூரே ஆகும். வானுற ஓங்கிய கோட்டையைக் கொண்டதாக விளங்கியது. பல்வேறு அரண்களைக் கொண்டதாக இது விளங்கியது. இத்தகைய தகடூரை தலைநகராகக் கொண்டு ஆட்சி செய்தவன் 'அதியமான் நெடுமான் அஞ்சி' ஆவான். இவனை அதியமான் என்றும் கூறுவர்.

அதியமான் பருத்த தோள்களையும், கணையமரம் போன்று நீண்டு உருண்டதும், பாதங்களைச் சென்று தொடுவதுமான வலிமையான கைகளையும் உடையவன். இவனுடைய வலிமையை அமிழ்தினும் இனிய சொற்களைப் பேசும் ஔவையார் தனது பாடல் மூலம் போற்றுகிறார்.

மேலும், ஔவையரர், 'ஊர்ச் சிறுவர்கள் நீராடிக் கலக்கும் மிகச் சிறிய நீரோடையாக இருந்தாலும் அதனுள் வந்த யானையை முதலை கொன்று விடும். அதுபோல் வலிமையுடையவனாக விளங்கும் அதியமானை இளையவன் என்று எண்ணிக்கொண்டு எவனாவது அவனிடம் போருக்கு வந்தால் அவர்கள் அவனிடம் தோற்றுத்தான் போவார்களேயொழிய, அவனை வெல்ல முடியாது' என்று அதியமானை ஔவையார் போற்றுகின்றார்.

'ஒருநாள் அல்ல, இருநாள் அல்ல, பல நாட்கள் மீண்டும் மீண்டும் சென்றாலும் முதல்நாள் போன்றே விருப்பமுடன் உதவுபவன், யானையும் தேரும் உடையவன். பரிசில் தரும் காலம் நீட்டித்தாலும் யானை தனது கொம்பிடையே வைத்துள்ள கவளம் போன்று, அந்த யானைக்கே சொந்தமானது போல, பரிசிலும் அவர்களுக்கே சொந்தமாகும்.

பாரியும் கபிலரும் போல, ஆய் அண்டிரனும் அணிச்சேரி முடமோசியாரும் போல, அதியமானும் ஔவையாரும் உயிர் நண்பர்களாகத் திகழ்ந்தனர். ஔவைக்காகத் தன் இனிய உயிரையும் தியாகம் செய்யத் தயாராக இருந்தான் அதியமான்.

அதியமான் ஒருநாள் வேட்டையாடச் சென்றான். அது மலைப்பகுதி. அவன் அந்த மலையின் இயற்கை அழகைக் கண்டு களித்தான். ஒரு மலைப்பிளவு அவனுடைய பார்வையில்பட்டது. அதன் உச்சியில் ஒரு நெல்லி மரம் அழகாக வளர்ந்திருந்தது. அந்த மரத்தில் ஒரே ஒரு நெல்லிக்கனி மட்டும் இருந்தது. அது அதியமானின் கவனத்தைக் கவர்ந்தது.

இதென்ன ஆச்சரியம் மலையின் உச்சியில் ஒரு மரம் வளர்ந்திருக்கிறதே. அதுவும் பிளவுபட்ட இடத்தில் அம்மரம் வளர்ந்திருக்கிறதே. அந்த மரத்தில்கூட ஒரே ஒரு கனி மட்டும் இருக்கிறதே.

அவர்களோ இந்த நெல்லி மரம் அபூர்வமானது. ஓர் ஆண்டுக்கு ஒரு கனியை மட்டுமே தருவது. அந்த ஒரு கனிகூட அனைவர் கண்ணுக்கும் புலப்படாது. முனிவர்கள், தூய்மையான உள்ளம் படைத்தவர்களின் பார்வையில் மட்டுமே படும். இந்தக் கனிக்கு ஓர்அற்புதமான ஆற்றல் உண்டு.

யார் இந்தக் கனியை உண்கிறார்களோ அவர்கள் நெடு நாட்கள் வாழ்வார்கள். இக்கனி உங்கள் கண்ணுக்குத் தோன்றியது என்றால் நீங்கள் இதனை உண்டு நீண்ட நாள் வாழ வேண்டும் என்பது இறைவனின் விருப்பம், எனவே, இதனை நீங்கள் உண்ணுங்கள் என்றனர்.

இந்த நெல்லிக்கனியில் ஏதோ அற்புதம் இருக்கிறது என்றெல்லாம் அவன் மனம் எண்ணியது.

உடனே அதியமான் தன் உயிரையும் பொருட்படுத்தாமல் அந்த மலை உச்சியின் மேல் ஏறி, மிகவும் கஷ்டப்பட்டு அந்த அரிய நெல்லிக்கனியைப் பறித்து கொண்டான். ஒரு மரத்தில் ஒரே கனியா. இதைப்பற்றி இங்கு வாழ்பவர்களிடம் கேட்கலாம் என்றெண்ணி,அதைப்பற்றி மலையில் வாழ்பவர்களிடம் கேட்டான்.

அதனை உண்பதற்குத் தன் வாயருகே அக்கனியை எடுத்துச் சென்ற அதியமான் சற்றுச் சிந்தித்தான். இந்த அரிய நெல்லிக்கனியைத் தான்- சாதாரண மனிதனாகிய தான் உண்பதைவிட சான்றோர் ஒருவர் உண்டால் அதனால் உலகத்திற்கு நன்மை உண்டாகுமே என்று எண்ணினான்.

உடனே, அவனுக்கு ஔவையாரின் நினைவு வந்தது. தன் அரண்மனைக்கு உடனே திரும்பினான். அப்பொழுது ஔவையார் அவனுடைய அரண்மனையில் தங்கியிருந்தார். ஔவையாரை அன்புடன் அழைத்து, தான் அரிதாகப் பறித்து வந்த நெல்லிக்கனியை அவருடைய கையில் கொடுத்தான். ஔவையாரை அதனை உண்ணவும் செய்தான். ஔவையாரும் என்னே இந்த நெல்லிக்கனியின் சுவை என்று சொல்லிக்கொண்டே அதனை உண்டார்.

பின்பு ஔவையார் அதியமானை நோக்கி, "அதியா இத்துணை சுவை மிகுந்த நெல்லிக்கனி உனக்கு எப்படிக் கிடைத்தது. இதனை நீ உண்ணாமல் எனக்குக் கொடுத்தது ஏன்", என்று கேட்டரர்.

அதியமான் கூறியதைக் கேட்ட ஔவையின் உள்ளம் மிகவும் மகிழ்ந்தது.

அதியமான் நெடுமான் அஞ்சி தகடூரைத் தலைநகராகக்கொண்டு ஆட்சி செய்து கொண்டிருக்கும்போது, காஞ்சியைத் 'தொண்டைமான் இளந்திரையன்' என்பவன் ஆண்டு வந்தான்.

இவன் அதியமானை வெல்ல வேண்டும். அவனுடைய நாட்டைத் தனதாக்கிக் கொள்ள வேண்டும் என்று நினைத்தான். ஆனால், அதியமான் யானைப்படை, குதிரைப்படை, தேர்ப்படை, காலாட்படை என நால்வகைப்படைகளுடன் வலிமையாகத் திகழ்ந்ததால், அவனை வெல்வதற்குத் தன்னுடைய படைபலத்தைப் பெருக்குவதில் முனைந்திருந்தான்.

இந்தச் செய்தியைத் தனது ஒற்றர்கள் மூலம் அறிந்தான் அதியமான். ஆனால், அவனுக்குப் போர் எண்ணம் தோன்ற வில்லை. போர்களினால் ஏராளமான உயிர்ச்சேதமும், பொருட்சேதமும் ஏற்படும் என்பதை அவன் நன்கு உணர்ந்தவன் என்பதால் அவன் மனம் சமாதானத்தையே விரும்பியது. எனவே, தூது அனுப்பி போரை நிறுத்த முடிவு செய்தான்.

ஔவையாரிடம் தமிழ்ப்புலமை அதிகமாக இருக்கிறது, எனவே, எப்படியும் சமாதானமாகப் பேசி, நடக்க இருக்கும் போரை ஔவையார் தடுத்து நிறுத்துவது என்பதை நன்குணர்ந்து கொண்டான் அதியமான்.

உடனே ஔவையாரை அழைத்துத் தன் எண்ணத்தைக் கூறினான் அதியமான். தொண்டைமானிடம் தூது செல்வதாக ஔவையாரும் ஒப்புக் கொண்டார்.

ஔவைக்குத் தொண்டை நாட்டையும், அதனை ஆளும் அரசனாகிய தொண்டைமான் இளந்திரையனையும் காண வேண்டுமென்று நெடுநாட்களாக ஆசை இருந்தது. தொண்டை நாட்டுக்கு ஔவையார் செல்வதற்கு இத்தூது காரணமாக அமைந்துவிட்டது.

தொண்டைமான் இளந்திரையன், அதியமான் இருவருமே சிறந்த தமிழ் மன்னர்கள், இருவருமாக வீரத்திலும், ஈரத்திலும் புகழ் பெற்றவர்கள். இருவரில் யாருக்கு பாதிப்பு ஏற்பட்டாலும் அது தமிழுக்கும், தமிழ்நாட்டுக்கும் பேரிழப்பாகும். எனவே, இருவருக்குமிடையே நடக்க இருக்கும் போரை நிறுத்துவதுதான் சிறந்த வழி என ஔவையார் எண்ணி, தொண்டைமானைச் சந்திக்க காஞ்சியை நோக்கிப் புறப்பட்டார்.

தானே விரைந்து வந்து இன்முகம் காட்டி ஔவையாரை வரவேற்றான் தொண்டைமான். ஔவையாரும் தான் வந்த உடனே தெரிவிக்காமல், அதற்கான காலம் நோக்கி அமைதியாகக் காத்திருந்தார். ஔவையாரைத் தன்னுடைய படைக்கருவிகள் இருக்கும் படைக்கலக் கொட்டிலுக்கு அழைத்துச் சென்று காட்டினான்.

ஔவையாரே, பார்த்தீர்களா, என் படைக்கருவிகளை- அவை எத்துணை அழகாக இருக்கின்றன என்று பெருமிதமாகச் சொன்னான்.

தாம் தூது வந்ததன் காரணத்தை எடுத்துசொல்ல இதுதான் சரியான நேரம் என்று நினைத்த ஔவையார் தொண்டைமானே உன்னுடைய படைக்கலக் கொட்டிலில் இருக்கும் போர்க்கருவிகள் மாலை சூட்டப்பட்டும், நெய் பூசப்பட்டும் இருக்கின்றன.

ஆனால், அங்கே அதியமானின் படைக் கொட்டிலில் இருக்கும் போர்க்கருவிகளோ கூர் மழுங்கி முனைகள் முறிந்து, கைப்பிடிகள் தளர்ந்து மீண்டும் அவை சரி செய்யப்படுவதற்காகக் கொல்லன் உலைக்களத்தில் உள்ளன என்றார்.

"அன்புடைய மன்னா- வேற்றுமை கொள்ளாமல் சொல்வதைச் சற்றுக் கேட்பாயாக. உங்கள் இருவரையும் நான் நன்றாக அறிவேன். நீங்கள்

இருவருமே சம வலிமையுடையவர்கள்தான். எனினும், அதியமான் பேராற்றல் வாய்ந்தவன். ”

நீங்கள் இருவருமே கொடையாளிகள். உங்கள் இருவரிலே யார் பலசாலி என்று அறிவதற்குப் போர் செய்வது புத்திசாலித்தனமல்ல. அதுமட்டுமல்ல போரினால் பல தீய விளைவுகள் ஏற்படுகின்றன. எனவே, போரிடும் எண்ணத்தைக் கைவிட்டு அதியமானிடம் சமாதானம் ஏற்படுத்திக் கொள்வது சிறந்தது.

மேலும், ”அதியமான் உன்னுடன் நட்பாக இருப்பதையே பெரிதும் விரும்புகிறான்.” ஔவையாரின் இனிய அறிவுரையை ஏற்று அதியமானுடன் போர் செய்யும் விருப்பத்தைக் கைவிட்டான்.

அதியமானின் சார்பாகத் தொண்டைமானிடம் தூது சென்ற ஔவையார் தாம் வந்த செயலை வெற்றிகரமாக முடித்துக் கொண்டு அதியமானின் தகடூரை வந்தடைந்தார். ஔவையாரை அன்போடு வரவேற்றான் அதியமான். ஔவையாரின் அறிவாற்றலையும், தொண்டைமானின் நற்பண்பையும் பாராட்டினான்.

அதியமான் தகடூரை ஆட்சி செய்து வந்தபோது, சேர நாட்டைப் ‘பெருஞ்சேரல் இரும்பொறை’ என்பவன் ஆண்டு வந்தான். அடுத்து இவன் தன்மீதுபடையெடுத்துத்தன்னுடையதலைநகரான தகடூரைப் பிடித்து விடுவானோ என்று அதியமான் அஞ்சினான். அதியமான் பெருஞ்சேரல் இரும்பொறையை எதிர்த்துப் போரிட்டால் கண்டிப்பாக அதியமான்தான் தோல்வியடைவான் என்பதையும் பெருஞ்சேரல் இரும்பொறையின் அமைச்சரவையில் இடம்பெற்றிருந்த அரிசில் கிழார் என்னும் புலவர் அறிந்திருந்தார். எனவே, அவர் சேரனிடம் அனுமதி பெற்றுத் தகடூரை வந்தடைந்தார்.

அதியமானைக் கண்டார். பெருஞ்சேரல் இரும்பொறையை எதிர்த்துப் போரிட வேண்டாம் என்று அதியமானுக்கு அறிவுரை கூறினார். ஆனால் அந்த அறிவுரையை அதியமான் ஏற்கவில்லை.

பகைவர் தன் நாட்டை முற்றுகையிட்டிருப்பதை அறிந்தும் அதியமான் அவர்களை எதிர்த்துப் போரிடாமல் கோட்டைக் கதவுகளை மூடி கோட்டைக்குள்ளேயே இருந்தான்.

ஔவையாரின் பாடல் அவனை வீறு கொண்டு எழ வைத்தது. தன் கோட்டைக் கதவுகளைத் திறந்து எதிரிப்படைகளுடன் மோதுவதற்குப் போர்க்களம் புகுந்தான். பலத்த போர் மூண்டது. இறுதியில் பெருஞ்சேரல் இரும்பொறையின் வாள் அதியமான் மேல் பாய்ந்து அவனைக் கொன்றது. அதியமான் வீர சொர்க்கம் அடைந்தான்.

தன்னால் கொல்லப்பட்ட அதியமான் நெடுமான் அஞ்சிக்கு இறுதிக் கடன்களையும் பெருஞ்சேரல் இரும்பொறையே முன்னின்று நடத்தினான். தன் எதிரிகூட தன்னை மதிக்கும் ஆற்றலுடன் திகழ்ந்தவன் அதியமான்.

எப்பொழுதுமே அதியமானோடு இருந்த தமிழ் மூதாட்டி ஔவையாருக்கு அதியமானின் மறைவு ஆறாத் துயரத்தைத் தந்தது.

– நன்றி : 'அருணாவின் கடையெழு வள்ளல்கள்'
என்னும் நூலிலிருந்து...

சுகாதாரம் பெறுவது நமது உரிமை

உலகச் சுகாதார அமைப்பு உலகில் உள்ள மக்கள் அனைவரும் ஆரோக்கியத்துடன் வாழ வேண்டும் என்கிற நோக்கில் செயல்பட்டு வருகிறது. அந்த அமைப்பானது ஐக்கிய நாடுகள் சபையின் ஓர் சார்பு நிறுவனம் ஆகும். உலகச் சுகாதார நிறுவனம் ஐ.நா. மூலம் 1948ஆம் ஆண்டு ஏப்ரல் 7ஆம் தேதி ஆரம்பிக்கப்பட்டது. ஆகவே\தான் ஒவ்வொரு ஆண்டும் ஏப்ரல் 7ஆம் தேதி உலகச் சுகாதார தினம் கொண்டாடப்படுகிறது.

உலகச் சுகாதார நிறுவனம் அனைத்து மக்களுக்கும் ஆரோக்கியமான சுகாதாரம் வழங்க வேண்டும். முக்கிய குறிக்கோளாகத் தொற்றுகளை அழித்து உலக மக்களுக்கு ஆரோக்கியமான வாழ்வை உருவாக்க வேண்டும் என்பதாகும். போதிய மருத்துவ வசதி இல்லாமையால் குணப்படுத்தக்கூடிய நோய்களால் சுமார் 25 சதவீத மக்கள் உலகளவில் பாதித்துள்ளனர். இவர்களுக்கு மருத்துவம் கிடைக்க வேண்டும். மேலும் சர்வதேச அளவில் பயங்கர நோயாகக் கருதப்படும் எய்ட்ஸ், சார்ஸ் (SARS), மலேரியா போன்ற நோய்களுக்குத் தடுப்பு மருந்து கண்டுபிடித்து இந்நோய்களை முற்றிலும் உலகில் இல்லாமல் ஒழிக்க வேண்டும் என்பதற்காகத் தீவிரமாக செயல்பட்டு வருகிறது.

உலகச் சுகாதார நிறுவனம் நோய்கள் வரலாற்றில் முதன்முதலாக பெரியம்மை என்கிற நோயை 1979இல் முற்றிலும் ஒழித்தது. இன்றைக்கு இந்நோய் உலகில் எந்த நாட்டிலும் இல்லை என்பது ஒரு பெரிய சாதனையாகும். உலகச் சுகாதார அமைப்பு மலேரியா, சிஸ்டோமியாஸ் (Schistosomiasis) போன்ற நோய்களை முற்றிலும் ஒழிக்கத் தடுப்பு மருந்து தயாரித்து வருகிறது. உலகம் முழுவதும் தீவிர போலியோ சொட்டு மருந்து முகாம்கள் நடத்தப்படுவதன் விளைவாக போலியோவை முற்றிலும் ஒழிக்கப்போவதாக உலகச் சுகாதார நிறுவனம் அறிவித்துள்ளது.

உலகச் சுகாதார நிறுவனம் சர்வதேச அளவில் உள்ள நோய்களைப் பட்டியல் இட்டு, புத்தகமாக வெளியிட்டுள்ளது. இப்புத்தகத்தின் 10ஆவது பதிப்பு 1992இல் வெளிவந்தது. நோய்களை அறிந்து கொள்ள இதற்கான இணையதளத்தையும் வைத்துள்ளது.

உலகச் சுகாதார அமைப்பு ஜெனிவாவை தலைமை இடமாகக் கொண்டு செயல்படுகிறது. உலகில் உள்ள 192 உறுப்பு நாடுகளும் உறுப்பினர்களாக இருக்கின்றன. இந்த அமைப்பானது முழுத்திட்டமிடும் அதிகாரத்தைப் பெற்றுள்ளது. ஒவ்வொரு ஆண்டும் மார்ச் மாதம்

கூடி புதிய டைரக்டர் ஜெனரலைத் தேர்ந்து எடுக்கிறது. உலகச் சுகாதார அமைப்பில் 3,500 சுகாதாரப் பணியாளர்கள் பணிபுரிகின்றனர். உலகில் 147 நாடுகளில் அலுவலகங்களைக் கொண்டு செயல்படுகிறது. மேலும் பல்வேறு பிரதிநிதிகள் பல நாடுகளில் வழிகாட்டிகளாக செயல்படுகிறார்கள். அரசுகளுக்குச் சுகாதார ரீதியாக ஆலோசனை வழங்கவும், அரசு சாரா நிறுவனங்களை வழி நடத்தவும் செய்கிறது. பேரழிவு சமயங்களில் அவசர உதவிகளையும் உலகச் சுகாதார நிறுவனம் செய்கிறது.

சுகாதாரம் :

உலக நாடுகளின் சுகாதார அமைச்சர்கள் அனைவரும் 1978ஆம் ஆண்டு ரஷ்யாவில் உள்ள ஆல்மா ஆட்டா என்னுமிடத்தில் கூடினர். கி.பி. 2000ஆம் ஆண்டுக்குள் அனைவருக்கும் சுகாதாரம் கிடைக்க ஏற்பாடு செய்வோம் என உறுதிமொழி எடுத்துக்கொண்டனர். அனைவருக்கும் சுகாதாரம் என்பது சுத்தமான குடிநீர், சத்தான உணவு, தங்குமிடம், தாய்சேய் நலம், தடுப்பூசி, பரவும் நோய்களைத் தடுத்தல், சுற்றுப்புறத் தூய்மையைப் பாதுகாத்தல் போன்றவற்றைக் குறிப்பதாகும்.

2000ஆம் ஆண்டுக்குள் அனைவருக்கும் சுகாதாரம் கிடைத்து விட்டதா என 2014ஆம் ஆண்டில் ஒருவரிடம் சென்று கேட்டால் என்ன சொல்வார். பதில் நமக்கே தெரியும் அல்லவா!

இந்தியாவில் 20 சதவீதம் பேர் வளர்ச்சிக் குன்றி காணப்படுகின்றனர். 5 வயதுக்குட்பட்ட குழந்தைகளில் 47 சதவீத குழந்தைகள் ஊட்டச் சத்துப் பற்றாக்குறையால் நோஞ்சான்களாகவே இருக்கின்றனர். ஐ.நா. மனித வளர்ச்சி, சுகாதாரம் பற்றிய ஆய்வை 177 நாடுகளில் மேற்கொண்டதில் இந்தியா 127ஆவது இடத்தைப் பிடித்துள்ளது என்பது வேதனையானது.

இன்றைக்கு அரசு மருத்துவமனைகளை விடத் தனியார் மருத்துவமனைகள் அதிகம் உள்ளன. வசதி படைத்தவர்க்கு, பணம் இருந்தால்தான் மருத்துவம் என்கிற நிலை உருவாகி உள்ளது. அரசு மருத்துவமனைகளின் நிலையோ மோசமாக இருக்கிறது. போதிய மருந்து மாத்திரைகள் இல்லை. 2,400 நோயாளிகளுக்கு ஒரு மருத்துவர் என்கிற நிலைதான். சுமார் 30,000 பேர் கொண்ட மக்கள் தொகைக்கு ஒரு ஆரம்பச் சுகாதார நிலையம் உள்ளது. அதில் இரண்டு மருத்துவர்கள்தான் பணிபுரிகின்றனர். பல மருத்துவமனைகளில் பெண் மருத்துவர்களே கிடையாது. இப்படிப்பட்ட நிலை இருக்கும்போது அனைவருக்கும் சுகாதாரம் என்பது கேள்விக் குறிதான்.

இந்தியாவில் சுமார் 2 கோடி குழந்தைகளுக்கு வைட்டமின் A பற்றாக்குறை உள்ளது. இதனால் கண் பார்வை பாதிக்கப்படும். இவர்களைக் குணப்படுத்த போதிய அளவில் மருந்துகள் இல்லை. இவர்களுக்குத் தேவைப்படும் மருந்துகளுக்காகத் தேவையில் 20 சதவீதம் மட்டுமே அரசு நிதி ஒதுக்குகிறது.

குழந்தைகள் இறப்பு விகிதம் இந்தியா சுதந்திரம் அடைந்தபோது 1,000க்கு 149 ஆக இருந்தது. இன்றைக்கு 50 ஆக உள்ளது. ஆனால் ஐரோப்பாவில் 1,000 குழந்தைக்கு 10 என்கிற அளவில் இறப்பு உள்ளது. நம் நாட்டை விட பின்தங்கியுள்ள மலேசியாவில் 15, தாய்லாந்தில் 27 என்கிற அளவில் இருக்கிறது. நமது அரசு சுகாதாரத்தின்மீது, மக்களின் ஆரோக்கியத்தின் மீது அதிக கவனம் செலுத்த வேண்டும் என்பதையே இது காட்டுகிறது.

காசநோயால் நிமிடத்திற்கு ஒருவர் இந்தியாவில் இறக்கிறார். ஆண்டிற்குச் சுமார் 5 இலட்சம் பேர் இறக்கின்றனர். இந்தியாவில் 1.50 கோடி காசநோயாளிகள் உள்ளனர். மேலும், நாம் உலக நோயாளிகளில் முன்னணியில் உள்ளோம் என்பதை நோயாளிகளின் பட்டியலைப் பார்த்தால் தெரியும்.

ஆரோக்கியம் என்பது மனிதனின் அடிப்படை உரிமை எனப் பல அமைப்புகள் வலியுறுத்தி வருகின்றனர். மக்களின் ஆரோக்கியத்தைப் பாதுகாக்க வேண்டுமானால் சுகாதாரத்தைப் பலப்படுத்த வேண்டும். அப்போதுதான் அனைவருக்கும் ஆரோக்கியம் என்பது சாத்தியமாகும்.

உலகச் சுகாதாரத் தினத்தைக் கொண்டாடும் வேலையில் சுகாதார விழிப்புணர்வை ஏற்படுத்த வேண்டும். அனைவருக்கும் ஆரோக்கியம் என்கிற இலட்சியத்தை அடைய மாற்றுப் பாதையைக் கண்டறிதல் வேண்டும். சுகாதாரம் பெறுவது நமது உரிமை என்பதை மக்கள் உணர்ந்தால் போதும், ஐ.நா.வின் குறிக்கோள் நிறைவேறிவிடும்.

மார்ச் 8 : உலக மகளிர் தினம்

ஜான்ஸிராணி

வெள்ளையனை எதிர்த்து இந்திய பூமியில் இரண்டாவது புரட்சி வெடித்த குமுறலான நேரம் அது! பாரத மண்ணில் மங்கைக்கும் மங்கா வீரத்துடன் ஆண்களுடன் சமமாக சமர் செய்யும் சக்தி இருக்கிறது என்பதைக் காட்டும் வகையில் புரட்சிப்படையின் தலைவியாக ஜான்ஸிராணி லட்சுமிபாய் கொத்தளத்தில் நின்று வீர உரை எழுப்பி எதிர் தளபதிகளைத் திணறடித்தாள்! ஜெனரல் ஹியூக்ரோஸ் தனது போர்த் தந்திரத்தையெல்லாம் பிரயோகித்தும் ஜான்ஸி கோட்டையின் ஒரு பகுதியை பிடிப்பதற்குள் போதும் போதுமென்றாகிவிட்டது.

வடகிழக்குப் பகுதியின் கோட்டைத் தளத்தில் ராணியின் படைகள் விழிப்புடன் காவல் காத்து நின்றன. கோட்டையின் உள் பகுதியில் உள்ள உயர்ந்த மாளிகை முன் மேல் தளத்தில் நின்ற ராணி லட்சுமி கோட்டையையும், நிலவொளியில் தெரியும் எதிரிகளின் படை முகாமையும், பிறகு கோட்டையின்கீழ்த் தளத்தில் பாரா செய்யும் போர் வீரர்களையும் பார்த்தாள் வசீகரமான அவள் எழில் வடிவம் சந்திரிகை ஒளிபட்டுக் கம்பீரமாகத் தெரிந்தது.

விழித்த கண் மூடாமல் கடமையில் கருத்தாக இருக்கும் அவர்களைப் பார்த்ததும், அவளையும் மீறி பெருமிதமான பெருமூச்சுக் கிளம்பியது. தான் நிற்கும் மாளிகைக்கு நேர்எதிராக கோட்டைக்கு வெளிப்புறத்தில் தொடங்கி கல்பிக்கு போகும் ரஸ்தாவையும், அதை அடுத்த குன்றுகளையும், மலைச் சாரல்களையும் வெகு நேரம் இமை மூடாமல் பார்த்தபடி நின்றாள். இந்த வழியாகத்தான் தன் படைக்கு உதவி வரும் என்று அவள் எதிர்பார்த்தாள். ஆனால் ஒருவராவது குறித்த நேரத்தில் வந்தபாடில்லை. சலிப்புடன் மேல் தளத்தைவிட்டுப் படிகளில் இறங்கி நடு மண்டபத்துக்கு வந்தாள்.

திடீரென்று கதவு தட்டும் சப்தம் கேட்டது; கதவைத்

திறந்தாள். ஓர் காவலாளி ஓடி வந்து, "தளபதி ஜகத்சிம்மராவ் தங்களைப் பார்க்க விரும்புகிறார்" என்றான்.

ஜகத்சிம்மராவ்" ஆச்சரியத்துடன் விளித்த அவள், "சரிவரச் சொல்" என்றாள். பிறகு தன் உடைகளைச் சரி செய்துகொண்டு பிறகு, தன் முக முக்காட்டை இழுத்து மூடியபடி அவன் வருகைக்காகக் காத்து நின்றாள்.

அழகான வாலிபனொருவன் போர்வீரர் கம்பீரத்துடன் உடையணிந்து நடந்து வந்து, அவள்முன் வணங்கி நின்றான். அவனது கம்பீரமான எழில் ததும்பும் வதனத்தில் இப்பொழுது கவலைக் குறிகளுடன் அதிருப்திச் சாயலும் துளிர்விட்டன.

"மாட்சிமை தங்கிய மகாராணி! மூன்று மாதங்களுக்குப் பிறகு இங்கு வந்த நான், முடிவிலா துயரத்தின் நிழல்தான் நாடு முழுவதும் கவ்விக் கிடப்பதைக் காண்கிறேன்."

அவள் உடனே பதில் எதுவும் சொல்லவில்லை. சிறிது நேரம் மௌனமாக நின்றாள். பிறகு கரகரப்புடன் இயற்கைக்கு மாறாக அவள் குரல் எழுந்தது.

"ஆம், ஜெகத்சிம்மா, நமது நட்சத்திரம் இப்பொழுது மங்கித்தான் வருகிறது. எனினும் பூர்ண பிரகாசத்துடன் பிரகாசிக்காமல் போகாது. போரின் போக்கே விசித்திரம் நிறைந்ததுதானே?"

"மகாராணி! இன்னுமா தங்களுக்கு வெற்றியில் நம்பிக்கை இருக்கிறது?"

"நமது கடைசி மூச்சு நம் உடற்கூட்டில் இருக்கும் வரை, நாம் முழு நம்பிக்கையுடன் போராடித்தான் ஆகவேண்டும்..."

"தங்கள் உணர்ச்சி உள்ளத்தின் குமுறலொளி தான் இது மகாராணி. எந்தப் பகுதியில் பார்த்தாலும் நம் நிலைமை, மிகவும் படுமோசமாகத் தான் சாய்ந்து கொண்டிருக்கிறது. தங்கள் ஆணைப்படி நம் தோழர்களுடன் நான் கலந்து கொண்டு வீரப் போர் புரிந்தாலும், படு தோல்வியையும்,எங்கும் முறியடிப்பையும் அணிவகுப்பின் சீர் குலைவையும் தான் காண்கிறேன்..."

"முடிவு வரை போராடுவோம், ஒன்று வெற்றி அல்லது வீர மரணம் எய்துவோம். கடைசித் துளி இரத்தம் உன் உடலில் இருக்கும் வரை நமக்காக நீ போராட வேண்டும்..."

"என் இரத்தத் துளியின் கடைசி அணுவரை வீரச்சமர் புரிவேன், மகாராணி!"

"நாளை முடிவை எதிர்பார்த்துத் தீர யோசித்துத் தான் ஆக வேண்டியதை நிர்ணயிக்க வேண்டும். நாளை இதே நேரத்தில் நீ வந்து என்னைப் பார்..." தன் பேட்டி முடிந்து விட்டதை எடுத்துக் காட்டுவது போல, முகத்தை மறுபுறம் திருப்பி மெதுவாக நகர ஆரம்பித்தாள்.

"போர் சம்பந்தமாகப் பேசும் நேரத்தில் என் சொந்த விஷயமாக பேசுவதற்கு மன்னிக்கவும். தங்கள் பணிப்பெண் மீராபாயைப் பற்றியதே நான் பேச விரும்புவது..."

ராணியின் முகத்தில் வேதனை படிந்தது. அதை வெளியே காட்டிக் கொள்ளாமல், "எனக்குத் தெரிந்த வரை மீரா சுகமாக பாதுகாப்பாகத்தான் இருக்கிறாள்..."

எனக்கும் மீராவுக்கும் திருமண நிச்சயதார்த்த முடிவு நடந்த விபரமெல்லாம் தங்களுக்குத் தெரியும் என்று நினைக்கிறேன். அன்று மாலை தங்கள் அரண்மனைக்கு வழக்கம்போல் வந்தவளைப் பிறகு அந்த நேரத்திலிருந்து எங்குமே யாருமே காணவில்லையாம்.. சிறிது நேரமாவது அவளை நான் சந்தித்துப் பேச அனுமதியளிப்பீர்கள் என்று நம்புகிறேன்"...

"ஜகத்சிம்மா! இளம் உள்ளத்தின் தவிப்பை அறியாத ஜடமல்ல நான். உன் காதலி சுகமாக இருக்கிறாள். முதலில் கடமை, பிறகுதான் காதல் தத்தளிப்பான நேரத்தில் ஊசலாடிக் கொண்டிருக்கிறது. உன் ராணியின் வார்த்தைக்கு மதிப்புக் கொடு."

அதற்கு மேல் ஜகத்சிம்மன் எதுவுமே பேச விரும்பவில்லை. வணங்கியபடி "என் ராணியின் வார்த்தைக்குக் கீழ்ப்படிந்து நம்பிக்கையுடன் விடை பெற்றுக்கொள்கிறேன்" என்றான். ராணியின் முகத்தில் மின்னிய கடுகடுப்பு மறைந்து புன்னகை அரும்பியது. மீண்டும் ஒரு முறை சிரம் தாழ்த்தி வணங்கிய

ஜகத்சிம்மன் திரும்பி வேகமாக வந்த வழியே நடந்து மறைந்தான்.

சிம்மம் போல் சற்றுமுன் அந்த வீரனிடம் கம்பீரமாகப் பேசிய ராணி அவன் உருவம் மறைந்ததும் சிறு குழந்தையைப் போல் மனம் விட்டு செருமி அழுதபடி ஓடி மஞ்சத்தில் குப்புற விழுந்தாள்.

உதயம் பிறந்ததும் மறுநாள் போர் வெகு மும்மரமாக ஆரம்பமானது. அடிக்கொரு தரம் தன் மாளிகை மேல் தளத்தில் ராணி தோன்றி தன் வீரர்களுக்கு உற்சாகமளித்துக் கொண்டிருந்தாள். அவளுடைய சிறந்த தளகர்த்தர்களெல்லாம் மடிந்து விட்டனர். இப்பொழுது ஜான்ஸி படைகளின் முழுப் பொறுப்பும் ஜகத்சிம்மனின் தலையில் விழுந்திருந்தது.

வழக்கம் போல் கோட்டைக்குத் தானே வந்து உற்சாகமளிக்கும் ராணி, அன்று வரவே இல்லை. பொழுது ஏற ஏற படை பலமெல்லாம் வியர்த்தமாகி விட்டன. இனி கோட்டையை எதிரியிடமிருந்து காப்பாற்ற முடியாது என்பது தெளிவாக எல்லா வீரர்களுக்கும் தெரிந்து விட்டது. உடனே ராணியின் அந்தரங்க அறையில் ஜகத்சிம்ம ராவ் தலைமையில் எஞ்சிய முக்கிய தளபதிகளின் சிறு கூட்டம் இரகசியமாகவே கூடியது. அன்று இரவே ராணி பாதுகாப்பான இடத்திற்கு தப்பிப் போக தக்க ஏற்பாடுகள் செய்ய வேண்டுமென்று எல்லோரும் ஏகமனதாக முடிவு செய்தனர்.

குறித்த நேரத்தில் தேய்பிறை வானத்தில் புறப்படுவதற்குள் ஜகத்சிம்மராவ் சில வீரர்களுடனும் புறப்பட்டார். மாளிகையில் ராணியின் கொடி பறந்து கொண்டுதான் இருந்தது. குறுகலான சந்தில் அரவம் எழுப்பாமல் மெதுவாக நடந்து கோட்டையின் ஓர் மூலைக்கு வந்தனர். வீரர்கள் மர மறைவில் மறைத்து வைத்திருந்த ஏணியை எடுத்துச் சுவற்றில் வைத்து ஒவ்வொருவராக கோட்டை மதிலில் ஏறினர்.

வெளியில் யாரும் தென்படவில்லை. மெதுவாக ஏணியை எடுத்து வெளிப்புறத்தில் இறக்கி வைத்து, ஒவ்வொருவராகக் கீழே இறங்கினர். பிறகு ஏணியை எடுத்து மறைவான ஓர் இடத்தில் பதுக்கி விட்டு வேகமாக நடந்தனர். முன்கூட்டியே அவர்களுக்காகக் காத்திருந்த குதிரைகளும், பல்லக்கும் நிற்குமிடம் அடைந்ததும் சுற்றும் முற்றும் பார்த்துக் கொண்டனர். நீண்ட முக்காடுடன் ராணியும் பல்லக்கில் ஏறப்போனாள்.

அப்பொழுது ஜெகத்சிம்மன் அவள் அருகில் போய் தன் காதலி மீராவைப் பற்றிய பேச்செடுத்தான். "ஜெகத்! மீராவைப் பற்றி விசாரிக்க இது தான் தக்க இடமோ? முதலில் உன் ராணிக்கு ஆற்றும் கடமையை முதலில் செய்...' என்று கூறிய படி பல்லக்கில் ஏறி அமர்ந்தாள். முன்னும் பின்னும் குதிரை வீரர்கள் பல்லக்கைப் புடைசூழ ஜெகத்சிம்மன் தன் குதிரையைத் தட்டி விட்டான்.

அந்தி சாயும் நேரத்தில் பல்லக்கு வெகு தூரத்தில் போய்க் கொண்டிருந்தது. திடீரென்று குதிரைகளின் குளம்பொலி ஓசை கேட்ட ஜெகத்சிம்மன் தன் குதிரையின் கடிவாளத்தைப் பிடித்து நிறுத்தி உற்றுக்கேட்டான். கேட்ட ஓசையும் சமீபித்து விட்டது. எல்லோரும் என்ன செய்வதென்று பேசி முடிப்பதற்குள் அவர்கள் எதிரில் ஒரு பெரும் குதிரைப் படையே வந்து நின்றது. உடனே ஜெகத்சிம்மன் தன்னுடைய வாளை உருவி எதிரியுடன் போராட மற்ற வீரர்களுக்குக் கட்டளையிட்டு தானும் போராடத் தயாரானான். எதிரியுடன் போராடுவதைத் தவிர வேறு ஒன்றும் அந்த நேரத்தில் அவர்களுக்குத் தோன்றவில்லை.

"ஜெகத்சிம்மா! வாளை உரையில் போடு" ஜெகத்சிம்மனும் மற்ற வீரர்களும் ராணியின் குரல் கேட்டு திடுக்கிட்டுத் திரும்பினர். "மற்ற உன் தோழர்களையும் உரையில் வாளைப் போடச் சொல்! நீங்கள் நால்வரும் பல்லக்குக்குப் பின்புறம் போய் நில்லுங்கள். இது உங்கள் மகாராணியின் உத்தரவு. என் வீரர்களின் விலை மதிப்பில்லா இரத்தத்தின் ஒரு துளியைக் கூட நான் வியர்த்தமாக்க விரும்பவில்லை. ஜெகத், மகாராணியின் கட்டளைக்குக் கீழ்ப்படி."

"மகாராணி உம் கட்டளைக்கு நான் தலை வணங்குகிறேன். ஆனால் இந்த நேரத்தில் பணியத் தயங்குகிறேன் .."

"எதிரிகளிடம் நம் வீரம் பலிக்காது. இப்பொழுது நீ என் வார்த்தைக்குக் கீழ்ப்படியா விட்டால், எனக்குத் தெரியும்

எப்படி வேண்டுமென்று" என்று கூறியபடி பல்லக்கினின்று குதித்து இறங்கிய ராணி, எதிரிகளின் முன்பு போய் கம்பீரமாக அவர்களைத் தடுத்து நின்றாள்.

ஆங்கில அதிகாரி ரிவால்வரை தூக்கி குறி வைத்தபடி, "ஜான்ஸிராணி" உம்மை கைது செய்திருக்கிறோம் என்று ஏளனமாகச் சிரித்தான்.

"போதும் உம் சிரிப்பு. அவர்களை விடுதலை செய்ய எனக்குத் தெரியும்" என்று கூறியபடி இடையில் மறைத்திருந்த சிறு வாளொன்றை உறுவி எடுத்தாள் ராணி.

"நிறுத்தும், நிறுத்தும்" என்று ஆங்கிலத் தளபதி திணறிக் கத்தி விட்டான். "எதையும் அவசரப்பட்டுச் செய்து விடாதேயும், தங்களைக் கைது செய்து உயிருடன் கொண்டுவர வேண்டுமென்றே என் ஜெனரல் எனக்கு இட்ட கட்டளை. எங்கள் ஜெனரல் தங்கள் வீரத்தைக் கேட்டு வியந்து தங்களைப் பார்க்க மிகுந்த ஆவலாக இருக்கிறார். புரட்சியாளர்களிலேயே அஞ்சா நெஞ்சமுள்ள வீரப் பெண்மணி தாங்கள் தான் என்று அடிக்கடி மெச்சுவார்... "

"சரி அப்போ, என் நிபந்தனைக்கு கட்டுப்படுங்கள். இல்லையேல்?" ராணியின் குரல் கடுமையாகத் தொனித்தது.

"என்னைப் பேச அனுமதியுங்கள், மகாராணி", ஜெகத்சிம்மன் எதிரியை ஏளனமாகப் பார்த்து பேச ஆரம்பித்தான். "எங்கள் மகாராணியே கைதியாகும் போது, நானும் என் தோழர்களும் கோழையாக விடுதலை பெற்று ஓட விரும்பவில்லை. எங்கள் தலைவிக்குக் கிடைக்கும் தண்டனையில் நாங்களும் பங்கு பெற விரும்புகிறோம். எங்களையும் அழைத்துச் செல்லுங்கள். எங்களுக்குத் தூக்குத் தண்டனை கிடைத்தாலும் மகிழ்ச்சியே..."

"ஜெனரலின் முன் உங்களைக் கொண்டு போய் நிறுத்துகிறேன். சாதக பாதகங்களை நீங்களே அங்கு வாதாடி தீர்த்துக் கொள்ளுங்கள்" என்றான் தளபதி அவர்களும் வேறு வழி தோன்றாமல் எதிரிகளுடன் கைதியாகிச் சென்றனர்.

ஜெனரல் சர் ஹியூக்ரோஸ் தனது கூடாரத்தில் அமர்ந்து தீப ஒளியில் ஏதோ எழுதிக்கொண்டிருந்தான். அப்பொழுது ஒரு சிப்பாய் அவன் முன்பு வந்து வணங்கி "மாட்சிமை தங்கிய மகாராணி தங்கள் ஆணைப்படி கைதியாகி தங்கள் விசாரணையை எதிர்நோக்கி வெளியில் காத்து நிற்கிறார்." என்றான்.

ஜெனரலின் முகத்தில் பிரகாசம் பிறந்தது. "ஜான்ஸிராணி! நல்லது நமது திட்டத்தின் முக்கியப் புள்ளி அகப்பட்டுக் கொண்டது. ஊம், சீக்கிரம் அவளை கொண்டுவா..." என்றான் அலட்சியமாக.

நீண்ட முக்காடுடன் அவன் முன் வந்து நின்றாள் ராணி. ஜெனரல் அலட்சியமா அவள் அருகே நடந்து வந்து, "மாட்சிமை தங்கிய மகாராணி! தாங்கள் இப்பொழுது பிரிட்டிஷ் கூடாரத்தில் நிற்பதை மகிழ்ச்சியுடன் தெரிவித்துக் கொள்கிறேன். நமது தளபதிகளின் ராஜதந்திரிகளின் தவறான வார்த்தைகளால் எம்மை எதிரியாகக் கருதி போர் செய்து வருகிறீர்கள். எனினும் ராணிக்குரிய மரியாதை கண்ணியத்துடன் அளிக்கப்படும்.."

"ஜெனரலவர்கள் செய்த சிறு தவறை சுட்டிக் காட்ட விரும்புகிறேன். திடீரென்று தன் முக முக்காட்டை விலக்கி, 'இப்பொழுது ஜான்ஸி ராணி தக்கதோர் பாதுகாப்பான இடத்தில் விசுவாசமுள்ள வீரர்களுடன் இருப்பதையும், எந்த நேரத்திலும் தங்களை முறியடிக்க சந்தர்ப்பத்தை எதிர் நோக்கியிருப்பதையும் தெரிவித்துக் கொள்கிறேன். நான் ஜான்ஸி ராணி லட்சுமி பாய் அல்ல. அவர்களது பணிப்பெண் மீரா பாய்! நேற்று இரவே மகாராணி தப்பி பாதுகாப்பான இடத்திற்குப் போய் விட்டார். உங்களது கருத்தை ஏமாற்றி கவர்ந்து, ராணி தப்பும் நேரத்திற்கு அவகாசமளிக்கவே நான் ராணியாக மாறுவேடத்தில் நடித்தேன்"

அவன் அருகில் நின்ற ஜெகத்சிம்மன் தன்னையே ஏமாற்றிய மீராவைப் பார்த்து, ஆச்சரியத்தால் வாயடைத்து நின்றான். ஏமாற்ற அதிர்ச்சி தாளாது. அருகிலுள்ள நாற்காலியில் சாய்ந்து நீண்ட பெருமூச்சு விட்டான் ஜெனரல் சர் ஹியூக்ரோஸ். மீராவின் தியாகப் பேரொலி அந்த ஜெனரலின் கூடாரம் முழுவதும் பட்டு எதிரொலித்தது!

*நன்றி: **நமது சுதந்திரப் போராட்டங்கள்** என்னும் நூலிலிருந்து...*

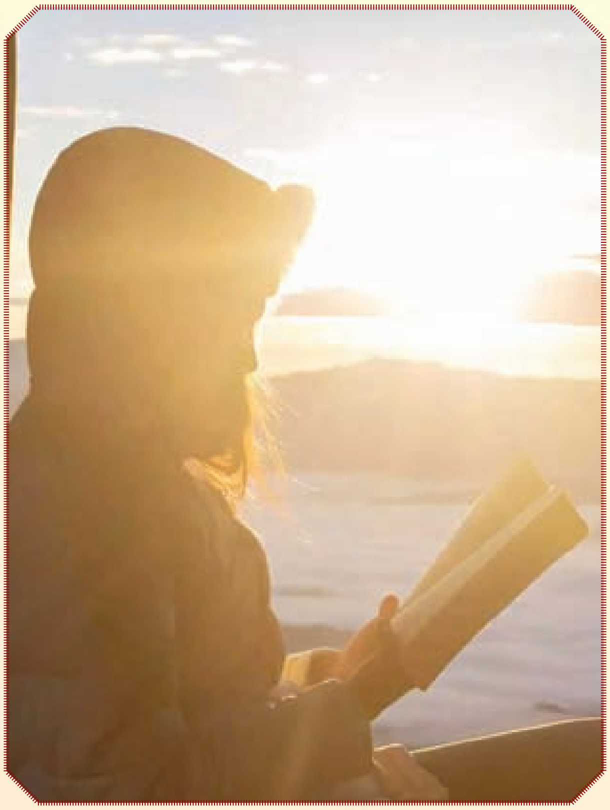
வாழ்வின் முக்கியக் கட்டம்... பள்ளி இறுதித் தேர்வுகள்

– காவிரிமைந்தன்

மாணவர்களே...

ஒவ்வொரு மனிதனுக்கும் கல்வி என்பது அடிப்படைச் செல்வமாகும். அதுவும் அக்கல்வியை ஏதோ கொடுத்தோம் என்றில்லாமல் சரியாகக் கல்வி நிறுவனத்தில் தேர்ந்தெடுத்து ஆரம்பக்கல்வி முதலாக... வாழ்வின் மற்றைய தேவைகளைவிட முன்னுரிமைக் கொடுத்து பணம்... செலவு என்றெல்லாம் நினையாமல்... பெற்றோர்கள் அமைத்திடும் வாழ்க்கைத்தளம் இது.

Board Exams – வாழ்வின் மிக முக்கியக் கட்டம். வெற்றி என்பதன் கைகளில் நாம் தவழ்வதற்கு



ஏற்றவகையில் நம்மை நாம் தகுதியுள்ளவர்களாக ஆக்கிக்கொள்ள வேண்டியது மட்டுமே நம்கையில்.

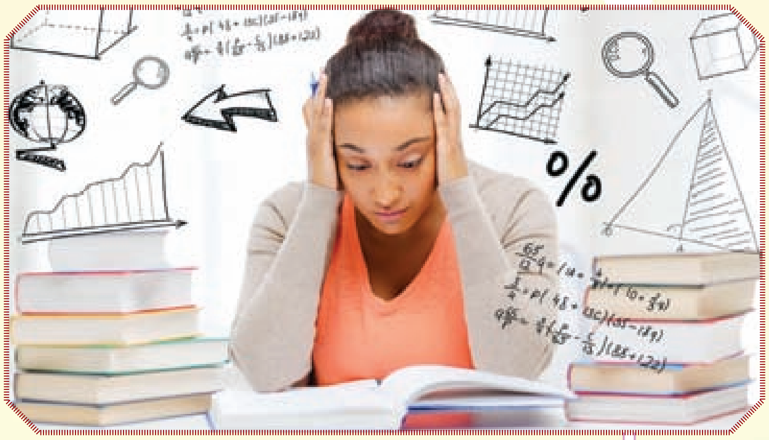
தேர்வுகளின்போது என்ன செய்ய வேண்டும்? எப்படிப் படிக்க வேண்டும்? என்பதெல்லாம் மாணவர்களாகிய உங்களுக்கு மிக நன்றாகத் தெரியும். இருப்பினும் அனுபவத்திலிருந்து தேவையான அளவு சில குறிப்புகள்...

கால அட்டவணை ஒன்றை இருக்கின்ற நாட்களை மனதில் கொண்டு தெளிவாக வரைந்து கொள்... இந்த அட்டவணையை இயன்றவரை கடைப்பிடிக்கவும். தேவையான மாற்றங்களை அவ்வப்போது செய்து கொள்ளலாம் என்றாலும் கால அட்டவணை தயார் செய்வதிலே அதிக நேரம் செலவாகாமல் பார்த்துக்கொள்ளவும்.

அதிகாலையில் முதற்கட்டமாகப் படித்து நினைவில் நிறுத்திக்கொள்ள வேண்டிய பாடங்களை எடுத்துப் படிக்கவும். (குறிப்பாக இதுபோன்ற முக்கிய நேரங்களில் அதிக முக்கியத்துவம் இல்லாத பாடத்தையோ, வரைதலையோ, எழுத்து வேலையையோ எடுத்துக்கொள்ளக் கூடாது.)

உங்களுக்கு, நீங்களே வரையறுத்துக் கொள்ளும் அட்டவணை அடுத்து என்ன செய்ய வேண்டும் என்கிற கேள்விக்குச் சரியான பதில் சொல்வதுடன் சரியான முறையில் நேரம் செலவிடப்பட வழி வகுக்கும். இல்லையென்றால், என்ன செய்வது, நேரமே இல்லை என்று சலித்திடத் தோன்றும்.

ஒவ்வொரு பாடத்திற்கும் எவ்வளவு நேரம் தேவைப்படுகிறதோ அப்படித் திட்டமிட்டுக் கொள்ளலாம். இது முழுக்க முழுக்க உங்களுக்குள்



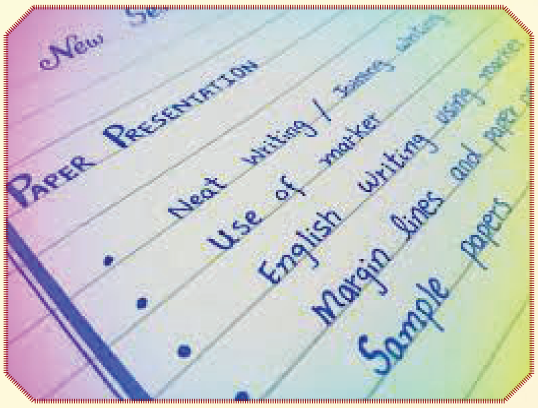
ஏற்படுத்திக்கொள்ளும் ஒரு ஏற்பாடுதானே தவிர வேறொன்றுமில்லை.

ஒவ்வொரு பாடத்தையும் படிக்கும்போதும் எழுதும்போதும் புரிந்துகொண்டு மனனம் செய்தல் நல்லது. அப்படியிருந்தால்தான் நினைவுக்குக் கொண்டு வருவது எளிது. முக்கியக் குறிப்புகள்... தேவையான இடங்களில் Highlights செய்துகொள்வது நல்லது. Revision அல்லது தேர்வுக்கு முன்செல்லும்போது Highlights பார்த்துவிட்டுச் சென்றால் நினைவுக்குள் முக்கிய குறிப்புகள் கைகொடுக்க அதற்கான பகுதிகளை மறவாமல் தவிர்க்காமல் மிக மிக அருமையாகப் பதில்களை எழுதிடலாம்.

காலத்தை எப்படி வகுப்பது என்கிற கலையை உத்தியை – முதலில் கைவந்த கலையாக மாற்றிடக் கற்றுக்கொள்ளுங்கள். படிப்பது எவ்வளவு முக்கியமோ அதைவிட படித்ததைத் தேர்வில் கேட்கப்படும் கேள்விகளுக்குப் பதிலாக வரைவது முக்கியமாகும். ஏனெனில் நீர் எப்படிப் படித்துள்ளீர் என்பதை மதிப்பீடு செய்வது தேர்வு எழுதும் தாள் மூலம்தான் எனும்போது அதன் வாயிலாகத்தான் பெறவேண்டிய மதிப்பெண்கள் அமையப்போகின்றன என்பதை அடிமனதில் பதித்து வைத்துக்கொள்ளுங்கள்.

உனது கையெழுத்து, Presentation எவ்வாறு அமைகிறது என்பதையும் அது திருத்துபவரின் கவனத்தை ஈர்ப்பதுடன் சரியான பதில் இதுதான் என்பதைத் தெளிவாக எழுதியிருப்பதும் அவசியம்.

வரிசை எண் கேள்விகளை நன்றாகப் படித்துப் பார்த்து அதற்கான பதில்களைச் சரியாக மனதில் தேர்வு செய்துகொண்டு எழுதத் தொடங்குங்கள். அதிலும் இயன்றவரை அழகான கையெழுத்துடன் பக்கங்கள் உங்கள் கைவண்ணத்தில் விடைகளோடு மலரும்போது மதிப்பெண்கள் உயர்ந்துகொண்டே இருக்கும். இன்னும்



இன்னும் உமக்குள் உள்ள நம்பிக்கையை... தனித்திறமையை... கவனத்தை... ஆற்றலை... உங்கள் மீது பற்று வைத்து... ஒவ்வொரு தேர்வையும் சந்தித்திடுங்கள்.

பரீட்சை என்பது படிக்காத மாணவர்களுக்கு மட்டும்தான் கடினமான ஒன்று. நன்றாகப் படிக்கும் மாணவர்களுக்குச் சர்க்கரைப் பொங்கல் போலத்தான் .

பெற்றோர்களுக்கு...

பிள்ளைகளைப் படிப்பில் அக்கறை காட்டச் சொல்லுங்கள். நன்றாகப் படித்த

ஒருவர் பெறுகின்ற மாத ஊதியம் என்பது நன்றாகப் படிக்காத ஒருவர் பெறுகிற ஒரு வருட ஊதியம் என்கிற உண்மை சற்றுச் சுடும்... ஆனால் அதுவே நிஜம். இங்கே மேலாளர் ஒருவர் பெறுகின்ற மாத ஊதியம் நடுத்தர ஊழியர் ஒருவரின் ஆண்டுவருமானத்திற்கு நிகரானது என்பதை உணரச் செய்யுங்கள்.

பகிரங்கமாக ஒரு இரகசியம்...

சிறு துளி பெருவெள்ளம்... சிந்தையில் நிற்கும் பழமொழி! வாழ்க்கையிலும் கடைப்பிடிப்பதில்தான் சிறப்பு இருக்கிறது!

சிலை வடித்தலும் கூட ஒற்றை நாளில் நடை பெற்றுவிடுகிற விஷயமல்ல! சிற்றுளியால் பல நாட்கள் அந்தப் படைப்பியல் சிற்பியின் கைவண்ணம் நிறைவில்தான் சிலையாகக் காட்சியளிக்கிறது!

தேர்வுகளுக்கான மாணவர்கள் படிப்பும் கூட தொடக்கத்திலிருந்து நடைபெறும்போது சீராக... சிறப்பாக அவர் தம்மைத் தயார் செய்துகொள்ள வழி வகுக்கும். இஃது தெரிந்தும்கூட நம்மில் பலர் பார்த்துக் கொள்ளலாம். படித்துக்கொள்ளலாம் என்று தள்ளிப்போடும் பழக்கத்தைக் சிலர் கையாள்கிறார்கள். இது முன்னேற்றத்திற்கானப் பாதையல்ல என்பதை உணர வேண்டும்.

காலம் மாறி வருகிறது! அன்றைய படிப்பிற்கும் இன்றைய படிப்பிற்கும் அகண்ட தொரு வித்தியாசமிருக்கிறது. உலகமே புத்தகமாய் மாறியிருக்கிற சூழலில் ஒவ்வொரு மாணவனும் அல்லது மாணவியும் அவர்தம் திறமையை ஆற்றலை - தனித்துவமாய்ப் பதிக்கின்ற வகையில் முன்னேற வேண்டியுள்ளது. நகரத்தில் வாழ்கின்ற மாணவ மாணவிகள் சகல வசதிகளுடனும் - பிரத்தியேக வகுப்புகளில் பயிற்சிகள் என்று பல்வேறு முறைகளைக் கையாண்டு சாதிப்பதை - குக்கிராமத்தில் எவ்வித வசதியுமில்லாத - அடித்தட்டு மக்கள் சாதித்துக் காட்டுவதைப் பார்க்கிறோம். இது எப்படிச் சாத்தியமாகிறது? முயன்றால் முடியும் என்கிற மந்திரச் சொல்லன்றி வேறென்ன?

சுருக்கமாகச் சொன்னால் இன்றைய மாணவ மாணவியைப் படி... படி... என்று வலியுறுத்த வேண்டியதில்லை. படிப்பு, வாழ்க்கைக்கு, முன்னேற்றத்திற்கு, வளமான வாழ்விற்கு, எவ்வளவு முக்கியம் வாய்ந்தது என்பதை அவர்களை உணர வைக்கவேண்டிய கடமை ஒன்றுதான் பெற்றோருக்கு உள்ளது. அதற்கு அடுத்த படிகளெல்லாம் மாணவ மாணவியர் பொறுப்பில் விடுங்கள்.

இதுபோல, பெற்றோர்களே... நீங்கள் எந்தக் குழந்தையையும் ஆரம்பத்திலிருந்து ஊக்கம் தந்து, அவர்கள் படிப்பதற்கான உகந்த சூழ்நிலையை வீட்டிற்குள் ஏற்படுத்தி அவர்களின் எதிர்காலம் அவர்களது கையில் என்பதை உணரச் செய்து விட்டால் போதும்! இன்றைய மாணவ மாணவியரின் திறமைக்கு எந்த எல்லையும் எட்டக்கூடியதே!!

நன்றி : நேரம்–நிர்வாகம்–வெற்றி
என்னும் நூலிலிருந்து...

"உலக மகா கவி"

1914 ஆம் ஆண்டு உலக மகாயுத்தம் தொடங்கியது. இப்போரால் இந்தியாவுக்கு நன்மை ஏற்படும் என்று பாரதியார் நம்பினார். 1918 இல் போரும் முடிந்தது. பாரதத்திற்குப் பயன் ஒன்றும் கிட்டவில்லை. பாரதியார் தாம் காண்பது கனவு என்பதை உணர்ந்தார். இனியும் புதுச்சேரியில் இருப்பது வீண் என நினைத்தார். புதுவை வாழ்வை வெறுத்தார்.

பாரதியார் புதுவையில் இருக்கும்போதே ரங்கசாமி என்பவர் சுதேசமித்திரன் பத்திரிகையை நடத்தத் தொடங்கினார். அரசியல் கலப்பற்ற கட்டுரைகளும், பாட்டுகளும் எழுதிப் பத்திரிகைக்கு அளிக்குமாறு அவர் வேண்டிக்கொண்டார். ஒரு கட்டுரைக்கு இவ்வளவு என்று கணக்கு வைத்துக்கொள்ளாது. மாதத்திற்கு முப்பது ரூபாய் அளிப்பது என்று அவர் கூறிவிட்டார். பத்திரிக்கை நடத்துவது நின்றபின் பிரசுரத்திற்கு ஒரு வழி ஏற்பட்டதை எண்ணிப் பாரதியார் மகிழ்ந்தார். இந்த வருமானமும் பாரதியாரின் வறுமையைப் போக்கப் பெரிதும் உதவியது எனலாம்.

புதுவை வாழ்வை வெறுத்த பாரதியார் இந்தியாவுக்குள் வர விரும்பினார். எ. ரங்கசாமி அவர்களுக்கு எழுதிக்கேட்டார். இச்சமயத்தில் வெளிவருவதே தகுந்த செயல் என்று அவரும் கருதினார். உடனே பாரதியார் புதுச்சேரியை விட்டுப் புறப்பட்டு விட்டார். பிரஞ்சு சர்க்கார் எல்லையைத் தாண்டியதும் பிரிட்டிஷ் போலீஸார் அவரைக் கைது செய்து, கடலூர் சப் ஜெயிலில் அடைத்துவிட்டனர்.

மாகாண போலீஸ் இன்ஸ்பெக்டர் ஜெனரலை ரங்கசாமி பேட்டி கண்டார். பாரதியாரைப் பற்றிய உண்மைகளைக் கூறினார். தீவிர அரசியலில் கலப்பதில்லை என்று பாரதியார் வாக்குறுதிசெய்துத்தரவேண்டும் என்று அவ்வதிகாரி கேட்டார். இவ்வாறு கேட்பது பாரதியாரின் உத்தமத் தன்மைக்கு இழுக்கு என்றும், அவர் உடல்நிலை மிகவும் சீர்கெட்டுள்ளது என்றும் ரங்கசாமி அவரிடம் வாதிட்டார்.

இறுதியில் ராஜதந்திரத்துடன் கூடிய சூட்சுமமான ஒரு வாக்குமூலத்தைக் கொடுத்துப் பாரதியார் வெளிவரத் துணைபுரிந்தார். "சுதேசிமித்திரனில் தங்களுக்கு எப்போதும் தங்க இடம் உண்டு" என்றும் பாரதியாரிடம் கூறினார்.

கடையம் என்ற கிராமத்தில் தம் துணைவியுடன் சில காலம் தங்கியிருந்தார். ஆயினும் சுதேசிமித்திரன் எழுத்துப்பணி தொடர்ந்து நடந்து வந்தது. ஜாதிபேதமின்றி கிராமத்து மக்களுடன் கலந்து உறவாடினார். இதை அங்கிருந்த அந்தணர்கள் விரும்பவில்லை. பாரதியாருக்குப் பல தரப்பட்ட நண்பர்கள் ஏற்பட்டனர். அவர்களுக்குப் பாரதியார் சில சமயங்களில் பொதுமறையின் உயர்வுகளை உபதேசிப்பதுண்டு.

பாரதியாரிடம் பணமில்லை என்று சிலர் அவரைக் கேலி செய்து வந்தனர். ஒருநாள் பாரதியார் தம் கையில் இருந்த நூறு ரூபாயை எடுத்து வீதியில் வீசிவிட்டார். "ஏழை என்ற சொல் என்னிடம் இல்லை" என்று கூறுவது

போலிருந்தது இவருடைய இச்செய்கை, வறுமையில் வாடி வந்த நிலையில், பணம் மிகத்தேவை என்ற நிலையில் இப்படி நடந்து கொண்டது இவரது வள்ளன்மையைக் காட்டுகிறது.

பாரதியார் எட்டையபுரத்திற்குச் சென்று தங்கினார். அப்போது அங்குள்ளவர்களால் பாரதியார் கொண்டாடப்பட்டார். ஒரு நாள் செல்லம்மாளை அழைத்தார். தோட்டத்திற்குத் தம்முடன் வருமாறு கூறினார். மறுப்புக் கூறினால் கோபம் கொள்வார் என்பது செல்லம்மாள் அறிந்த விஷயம். எனவே, பதில் ஏதும் கூறாமல் அவருடன் புறப்பட்டார். காதல் மடப்பிடியோடு களிறு வருவது போன்று இருந்தது. இருவரும் நடந்து சென்ற காட்சி. இருவரும் கைகோர்த்துச் சென்றனர். இதைக் கண்டு சிலர் வெட்கினர். சிலர் வெகுண்டனர். மக்களின் அறியாமையைக் கண்டார் பாரதியார். அதை நீக்குதற் பொருட்டுப் புதுமைப் பெண்' என்ற பாடலை இயற்றினார்.

"ஆணும் பெண்ணும் நிகரெனக் கொள்வதால்
அறிவி லோங்கி இவ்வையம் தழைக்குமாம்"

பாரதியார் திருவனந்தபுரத்திற்குச் சென்றிருந்தார். அப்போது ஒரு மிருகக்காட்சிச் சாலைக்குச் சென்றார். செல்லம்மாளும் அவருடன் இருந்தார். "காக்கை குருவி எங்கள் ஜாதி" என்று பாடியுள்ள பாரதியார், சிங்கத்தையும் தம் இனத்தாகக் கருதினார். சிங்கம் அடைத்து வைக்கப்பட்டிருந்த குகைக்கு அருகே சென்றார். அதைப் பாதுகாப்பவனை அழைத்தார்." மிருக ராஜனை தழுவிக்கொள்ள வேண்டும்." என்றார். அங்கிருந்தவர்கள் அனைவரும் அஞ்சினர்: பாரதியார் எவர் பேச்சையும் ஏற்கவில்லை. காட்டரசனிடம் சென்றார். "மிருக ராஜா! கவிராஜபாரதி வந்திருக்கிறேன்: உனது லாகவ சக்தியையும் வீரத்தையும் எனக்கு கொடுக்க மாட்டாயா? உள்ளொன்று வைத்துப் புறமொன்று செய்யும் சுபாவம் நில்லாது என்பதையும், அன்பு கொண்டாரை வருத்த மாட்டீர்கள் என்பதையும் இங்கிருப்போர் தெரிந்துகொள்ளும் படி உன் கர்ச்சனையின் மூலம் தெரியப்படுத்து, ராஜா!" என்று கூறினார். பாரதியார் பேச்சைக் கேட்ட சிங்கமும் உரத்த குரலில் கர்ச்சித்தது. அங்கிருந்தவர்கள் அனைவரும் ஆச்சரியமுற்றனர். பாரதியார் சிங்கத்தைத் தடவிக் கொடுத்துவிட்டு மகிழ்வுடன் குகைக்கு வெளியே வந்தார், பாரதியின் அஞ்சாநெஞ்சை இச்செயலால் அறியலாம்.

அவர் சென்னைக்குத் திரும்பினார். சென்னையில் திருவல்லிக்கேணியில், குடியேறினார். சென்னைக்குத் திரும்பிய பின் வழக்கம் போல் கடற்கரையில் பொதுக்கூட்டங்களில் பேச முற்பட்டார். பாரதியாரின் பேச்சைக் கேட்க மக்கள் கூட்டம் நிரம்பி வழியும்.

ஒரு நாள் பாரதியார் பேச்சைக் கேட்க மக்கள் கூடியிருந்தனர். அன்றைய கூட்டத்தில் திரு. சத்தியமூர்த்தியும் பேசுவதாக ஏற்பாடாயிருந்தது. பாரதியார் பேசும் முன்பே சத்தியமூர்த்தியும், மற்றொருவரும் பேசினார்கள்.

"நீங்கள் வழக்கமாகக் கேட்கும் பாரதி நாளைக்குப் பேசுவார். இன்றைக்கு இத்துடன் கூட்டம் முடிவுறனும்" என்று அறிவித்துவிட்டார். இந்த அறிவிப்புக்குப் பின்னும் கூட்டம் கலையவில்லை.

பாரதியார் பேசுவதற்கு எழுந்தார். அதன்பின் அவரது பேச்சில் ஆவேசம் மிகுந்தது. அன்று கூட்டம் முடிய நெடுநேரமாயிற்று. அன்றுதான் பாரதியார் "பாரத சமுதாயம் வாழ்கவே" என்ற பாடலைப் பாடினார்.

1919 ஆம் ஆண்டு ரௌலட் சட்டத்தை எதிர்த்துக் கிளர்ச்சி செய்யக் காந்தியடிகள் சென்னைக்கு வந்திருந்தார். அவர் இராஜாஜியின் பங்களாவில் தங்கியிருந்தார். பெருந்தலைவர்கள் எல்லோரும் சுவரோரத்தில் நின்று கொண்டிருந்தனர். அறையின் நடுவே பாயில் காந்தியடிகள் அமர்ந்திருந்தார். அவருக்கு அருகில் அமர்ந்து மகாதேவ தேசாய், அடிகள் கூறுவதை எழுதிக்கொண்டிருந்தார்.

காவலுக்கு நின்றவரைக் கவனியாது நேராக அறையினுள் சென்றார் பாரதியார். காந்தியடிகளுக்கு அருகில் பாயில் அமர்ந்தார்.

"மிஸ்டர் காந்தி! இன்று சாயங்காலம் 5.30 மணிக்கு நான் திருவல்லிக்கேணி கடற்கரையில் ஒரு கூட்டத்தில் பேசப் போகிறேன். அதற்குத் தாங்கள் தலைமை தாங்க முடியுமா?" என்று பாரதியார் கேட்டார்.

காந்தியடிகள் மகாதேவ தேசாயைப் பார்த்தார். "இன்று மாலை 5.30 மணிக்கு நாம் வேறு ஓரிடத்தில் இருக்க வேண்டும்" என்றார் தேசாய்.

இதைக் கேட்ட காந்தியடிகள், "தாங்கள் கூட்டத்தை நாளைக்கு ஒத்திப்போட முடியுமா? நான் இன்றைக்கு வர இயலாது." என்றார்.

"முடியாது. நான் வருகிறேன், மிஸ்டர் காந்தி! தாங்கள் ஆரம்பிக்கப்போகும் இயக்கத்திற்கு என் ஆசிகள்!" என்று கூறிவிட்டுப் பாரதியார் வெளியேறிவிட்டார்.

பாரதியார் சென்றபின், "இவர் யார்? என்று காந்தி கேட்டார். ரங்கசாமியும் அங்கேயே இருந்தார். ஆயினும், அவர் ஒன்றும் சொல்லவில்லை.

இறுதியில் இராஜாஜி, "அவர் எங்கள் தமிழ்நாட்டுக் கவி"என்றார்.

இதைக் கேட்டு, "இவரைப் பத்திரமாகப் பாதுகாக்க வேண்டும். இதற்குத் தமிழ்நாட்டில் யாரும் இல்லையா? என்ற மனம் நொந்து காந்தியடிகள் கேட்டார். அவர் கேள்விக்கு யாருமே பதில் அளிக்கவில்லை.

பாரதியார் ஒரு சமயம் கழுதைக் குட்டியைத் தம் தோளின் மேல் ஏற்றிக்கொண்டு முத்தமிட்டார். அதைக்கண்ட நண்பர்கள் பித்தனெனப் பரிகாசித்தனர். அதைக் கேட்ட பாரதியார். "அப்பெயர் விசேடமுடையதே. சிவனே பித்தனாகத்தானே உள்ளான் ?" என்று கேட்டு நண்பர்கள் நகைப்பை நிறுத்திவிட்டார்.

சென்னை, திருவல்லிக்கேணியில் அவர் அடிக்கடி வெளியில் செல்வார். அவ்வாறு போகும்போது எல்லாம் தேங்காய், பழம் முதலியன கொண்டுசெல்வார். அவற்றை யானைக்குக் கொடுத்துவிட்டு வருவார். தேங்காய், பழம் கொடுத்து யானையுடன் நல்லுறவு கொள்ள நினைத்தார். நாளாக ஆக நெருங்கிச் சென்று பழம் கொடுக்கலானார். துதிக்கையைத் தடவிக் கொடுப்பார்.

சகோதரத்துவம் முதிர்ந்து வருவதாகப் பாரதியார் நினைத்தார். யானை மதம் கொண்டிருந்தது. பாரதியாருக்கு அது தெரியாது. அவர் வழக்கம்போல் பழத்துடன் யானைக்கு அருகில் சென்றார்.

"சகோதரா" என்று அழைத்துக்கொண்டே பழங்களை நீட்டினார். வெறிக்கொண்டிருந்த யானை, பழங்களோடு பாரதியையும் சேர்த்துப் பிடித்துக் கோட்டத்திற்குள் கொண்டு சென்றுவிட்டது. பாரதியார் யானையின் காலருகில் கிடந்தார். எந்த நிமிடத்தில் யானை மிதித்துவிடுமோ என்ற ஐயம் அங்கிருந்தவர்களைச் சூழ்ந்து கொண்டது. அவர்கள் எல்லோரும் கலங்கினார்கள். ஆயினும், செய்வதறியாது திகைத்து நின்றனர்.

அந்தச் சமயத்தில் விஷயத்தை அறிந்த குவளைக்கண்ணன் என்பார் கோவிலுக்கு வந்தார். கோட்டத்திற்குள் நுழைந்தார். பாரதியாரைக் காப்பாற்றினார். குவளைக்கண்ணனால் பாரதியார் உயிர் தப்பியது. ஆயினும், அவர் உடல்நலம் அன்று முதல், மேலும் சீர்குலையலாயிற்று. பாரதியாரின் மெலிந்த உடல் யானையின் அரக்கப் பிடியைத் தாங்கும் வலிமையைப் பெற்றிருக்கவில்லை. நோயுற்று இருந்த இவர் 1921ஆம் ஆண்டு செப்டம்பர் திங்கள் உயிர் துறந்தார்.

இது பாரதி சகாப்தம் தமிழர்களின் உள்ளத்திலும் வாழ்க்கையிலும் பாரதி உன்னதமான புரட்சியை உண்டாக்கிவிட்டார். இவர் கவிதை, தாகூர் கீதாஞ்சலியைக் காட்டிலும் உயர்ந்தது. "பாரதி உலக மகாகவி" என்று திரு.வி.க. அவர்கள் பாரதியாரைப் புகழ்ந்துள்ளார்.

வாழ்க பாரதியின் புகழ்!

நன்றி : **நாட்டுக்கு உழைத்த நல்லவர்** என்னும் நூலிலிருந்து...

உடல்

– வெ. இறையன்பு

உடல் பாத்திரம் மட்டுமல்ல, பண்டமும்கூட. உடலின் அழகையும், இன்றியமையாமையையும், அதன் ஒவ்வோர் உறுப்பு அளிக்கும் இனிமையையும் நன்றாக உணர்ந்தவர்களே அதை வேண்டியபோது கடக்கவும் முடியும், தேவையற்றபோது உதிர்க்கவும் முடியும். சொற்களை நன்கு அறிந்தவர்களுக்கே மௌனமாய் இருப்பதில் மகத்துவம் இருக்கும், இலக்கணத்தைத் தெளிவாகக் கற்றவர்களே அதை மீறவும் முடியும். உடலை முழுமையாக அறிந்தவனே உடலைத் தாண்டி உன்னதம் புரிய முடியும். தூங்குகிற ஒருவன் வெளிச்சம் எக்கச்சக்கமாக வரும்போது விழிகளை மூடவேண்டும் என எதிர்பார்க்க முடியாது.

உடல் அன்புக்கும், மரியாதைக்கும் உரியது

உடல் நன்றாக இருக்க வேண்டும் என்றால் அதைத் தூற்றக் கூடாது. அது நம்மை மாய வலைகளில் சிக்க வைக்கிற பொல்லாப்பு நிறைந்தது எனப் பொரிந்துதள்ள வேண்டிய தேவை இல்லை. உடல் மட்டுமல்ல. எதையுமே வெறுத்தால் அது வரும்படியாய் நமக்கு உதவுவது தடைபடும். நம்மிடமிருக்கும் காளைகளை வெறுத்தால் அவற்றிடமிருந்து விந்து வராது, விஷமே வரும். பசுக்களைப் பட்டினிபோட்டுக் கறக்கச் சென்றால் பால் வராது, குருதியே உறுதியாய்க் கொப்பளிக்கும். உயிருள்ளவை மட்டுமல்ல, ஜடப்பொருள்களிடம்கூட பொறுப்புடன் நடந்தால் அவை பயனளிக்கும், வெறுப்புடன் இருந்தால் வீணாகும். செருப்புகளைக்கூட வெறுப்புடன் கழற்றினால் பாதி வழியில் அறுந்து அவை பாடாய்ப்படுத்தும்.

நம்முடனே இருக்கும் உடல் நமக்கு எப்படியெல்லாம் பணிவிடை புரிகின்றது என்பதை எண்ணிப் பார்க்க வேண்டும். நம்முடன் பணிபுரிகின்றவர்களையே வெறுக்கவும், ஒதுக்கவும் முடியாதபோது பிறந்ததிலிருந்து நம்முடனேயே இருக்கும் உடலை எப்படிப் புறக்கணிக்க முடியும். அதை மாயை என்று எப்படி மறுதலிக்க முடியும். உடலை ஏற்றுக்கொள்ள மறுப்பவர்கள், உலகையும் ஏற்றுக்கொள்ள முடியாது. உடலே கொண்டாட்டம் என எண்ணி கும்மாளம் போடுபவர்களும் அதைக் குட்டிச்சுவராக்குகிறார்கள். அது திண்டாட்டம் என்று எண்ணுபவர்கள் பட்டினி போட்டு வதைக்கிறார்கள். உடல் அன்புக்கும், மரியாதைக்கும் உரியது என்பதை உணர்பவர்களே அது மகிழ்வுடன் நமக்குச் சேவகம் புரிய அதைப் பயன்படுத்துகிறார்கள்.

விழிகளை நேசிப்பவர்களும், பாதுகாப்பவர்களும்தான் அவற்றைக் கொண்டு இயற்கையின் இனிய படைப்புகளை முழுவதுமாக நுகர முடியும். வேதப் புத்தகத்தை வாசிக்கவும் விழிகள் தேவை, பேரண்ட நடனத்தைத்

தரிசிக்கவும் அவை தேவை. அந்த விழிகளைப் புறக்கணித்து எப்படி மெய்ஞானம் அடைய முடியும். நமக்காக உழைக்கும் கைகளை, நம்மைச் சுமக்கும் பாதங்களை வெறுத்து ஒதுக்க எவ்வாறு இயலும்!

விஞ்ஞான ரீதியாக நம் உடல் வேறு, மனம் வேறு அல்ல என்பதை உணர்ந்தோம். உடல், மனம் இரண்டும் தனித்தனி என்று காலம் காலமாக நமக்குச் சொல்லப்பட்ட தகவல் தவறானது என நடைமுறையில் அறியலாம்.

மனம் பாதிக்கப்படும்போதெல்லாம், உடலும் அயர்ந்து போகிறது. நம் உள்ளம் கோபப்படும்போது குருதி கொப்பளிக்கும், நரம்பு முறுக்கேறும், இதயம் துடிக்கும், மூச்சு வாங்கும். இனிய நினைவுகள் வரும்போது இதயம் சீராக இயங்கும். உடலின் இயக்கம் உள்ளத்தின் இயல்பால் தீர்மானிக்கப்படுகிறது. எதற்கெடுத்தாலும் உணர்ச்சிவசப்படுகிறவர்கள். விரைவிலேயே உடல் உபாதைகளுக்கு ஆளாகி விடுகிறார்கள்.

அதைப்போலவே, உடல் சரியில்லாதபோது உள்ளமும் பாதிக்கப்பட்டு செயல்களில் அவற்றின் அடையாளங்கள் தெறித்து விழுகின்றன. நமக்குத் தலைவலியிருந்தால் உற்சாகம் பறிபோகிறது. பார்ப்பவர் மீதெல்லாம் எரிந்து விழுகிறோம். காலில் வலி ஏற்பட்டால் வழக்கமான புன்சிரிப்பைப் புதைத்து விடுகிறோம். முகம் கடுகடு என்று ஆகின்றது. வலியின் வேதனை நம்முடைய உள்ளத்தைச் சுருக்கி நம் இயல்பிலிருந்து தடம்புரளச் செய்கிறது. உடலும், மனமும் வெவ்வேறு அல்ல. மனம் என்பதும் மூளையின் செயல்பாட்டையே கொண்டிருக்கிறது. மன நோய்களையும், அவற்றின் பிறழ்வுகளையும் சரி செய்வதற்கு மூளையைச் சரி செய்ய மருந்துகள் அளிக்கப்படுவதே இன்றைய மருத்துவம். மனிதனுடைய மூளை வளர்ந்ததற்கே ஒரு கட்டத்தில் அவன் உண்ட புரதச்சத்துமிக்க உணவுகளே காரணம் என்று பரிணாம வளர்ச்சியை ஆய்ந்தவர்கள் அறிவிக்கிறார்கள்.

உடலை நேர்த்தியாக பராமரிக்கும் மருத்துவ முறைகள்

உடல் சரியில்லாதபோது நம் செயல்பாடுகள் குறைகின்றன. நம் மன அழுத்தம் நமக்குத் தலைவலியையும், மயக்கத்தையும் ஏற்படுத்தும். நம் சோகமான மனநிலை இரத்த ஓட்டத்தைப் பாதிக்கும். பயம் சில சுரப்பிகளை அதிகம் வேலை வாங்கும். திடீரென ஏற்படும் நடுக்கம் இயக்கத்தின் செயல்பாட்டையே நிறுத்தக்கூடும். திடீரென ஏற்படும் பதற்றம் நம் உடலில் வலிப்பையும், பலவீனமான இரத்தக்குழாய் வெடிப்பையும் ஏற்படுத்திவிடும். பின்னர் மூளை இறந்துவிடும். மூளை இறந்த பிறகு வலியும் தெரியாது. உணர்வும் இருக்காது. அப்புறம் மனத்தை எங்கே தேடுவது என்ற கேள்வி எழுகிறது.

தமிழ்நாட்டு ஆன்மிகப் பார்வை உடலை அதன் முக்கியத்துவத்துடன் ஏற்றுக்கொண்டது. உடல் பாவம் அல்ல, பாலம் என்று பகர்ந்தது. உடலை இன்னும் நேர்த்தியாகப் பராமரிக்கும் மருத்துவ முறைகளும், அவற்றின் மூலம் மெய்ஞான முறையும், உபாயங்களும் சொல்லப்பட்டன. ஒவ்வோர் உறுப்பின் மேன்மையும் உணர்த்தப்பட்டு,

அதைப் பேணும் நெறிகளை அறிவுறுத்தச் செய்தன. உடலை வளர்ப்பது என்பது அழிகிற செல்களையும் புதுப்பிக்க என்ன செய்ய வேண்டும் எனச் சொல்லி நீண்ட ஆயுளாகிய உயிரை வளர்க்க உதவியது.

உடலுக்கு செய்யவேண்டிய கடமைகள்

உடல், கடல் போன்ற ஆற்றலை உள்ளே வைத்திருக்கிறது. பெரும்பான்மையானவர்கள் கடலுக்குள் செல்லும் அளவு தெம்பில்லாமல் அலைகளிலேயே விளையாடி வருகிறார்கள். அலைகளில் கால் நனைத்து விளையாடுபவர்கள் ஆழமான கடலுக்குள் இருக்கும் வளங்களை அறிய முடியாது. அதற்குள் மூழ்கச் சம்மதிப்பவர்களே முத்தெடுத்து வர முடியும். இல்லாவிட்டால் வெற்றுக் கிளிஞ்சல்களையே பொறுக்கி எடுத்துக்கொண்டு இல்லம் திரும்ப முடியும். உடலை மேம்போக்காக அணுகுபவர்கள் அதன் மலிவான சுவாரசியங்களுடன் நின்று விடுகிறார்கள். உள்ளே ஆழமாக அமிழ்கிறவர்கள் இன்னும் அறியப்படாத பல ரகசியங்களைத் தெரிந்து புதையல் எடுக்கிறார்கள்.

உலகில் மிகப் பெரிய பங்களிப்பைச் செய்த பலரும் உடலை முழுமையாகப் பயன்படுத்தினார்கள், மூளை உட்பட. விரல்கள் எழுதவும், கால்கள் புதிய பாதைகளில் நடக்கவும், விழிகள் உயரிய காட்சிகளைக் காணவும், மூக்கின் மூலம் நல்ல நறுமணங்களை நுகரவும் முடிகிற மனிதர்களே விஞ்ஞானம், மெய்ஞானம், இலக்கியம், மனவியல், ஆன்மிகம், சமூகவியல் என பல துறைகளில் சாதனைகள் புரிந்து சரித்திரத்தை ஏற்படுத்தி தனித்துவத்தை நாட்டினார்கள்.

உடலுக்குச் செய்ய வேண்டிய கடமைகள் மூன்று. அவை பயன்படுத்துதல், பராமரித்தல், நன்றி கூறுதல் ஆகியன. எந்த உறுப்பைப் பயன்படுத்துகிறோமோ அதுவே அழகாகிறது. முழுமையாகப் பயன்படுத்துகிறபோது, அது திரண்டு வலுவாகிறது. சிலருடைய உடலைக் கவனித்தால் சில செய்திகள் புரியும். கால்கள் ஊனமானவர்களுக்கு கைகள் உருண்டு திரண்டு அழகாக இருக்கும். கால்களுக்கும் சேர்த்து கைகளைப் பயன்படுத்துவதால், அவர்கள் கைகளில் தசைகள் இரண்டு மடங்கு பருத்திருக்கும். விபத்தில் கையோ, காலோ அடிபட்டவர்களுடைய அந்த உறுப்பு சூம்பிப்போவதைப் பார்க்கலாம். ஊன்றாத கால்களின் தசைகளும் கரைகின்றன. அதை 'வீணாதல்' என்று எலும்புமுறிவு மருத்துவர்கள் சொல்வார்கள். படிக்காதவர்கள் விழிகளையும், இனிய செய்திகளைக் கேட்காதவர்கள் காதுகளையும், நடக்காதவர்கள் பாதங்களையும் முறையாகப் பயன்படுத்தாமல் வீணடிக்கிறார்கள்.

விழிப்புணர்வுப் பாதுகாத்தல்

எல்லா உறுப்புகளையும் பராமரிப்பது அவசியம். குளிர்ந்த நீரால் விழிகளைக் கழுவுதல், சரியாகத் தூங்கி அவற்றிற்கு ஓய்வு தருதல் என்று கண்களைப் பராமரித்தல் அவற்றின் ஆயுட்காலத்தை அதிகப்படுத்தும். விஞ்ஞானிகளைக் கேட்டால் எண்ணெய்த் தேய்த்துக் குளிப்பது பயன்தருவதில்லை என்று சொல்வார்கள். நம்மைப்போல் உச்சிவெயில் வாட்டி எடுக்கும் நாட்டில் மண்டை காய வாய்ப்புகள்

அதிகம். எனவே உடல் சூடாவதைக் குறைக்க எண்ணெய்த் தேய்த்து ஊறவைக்க வேண்டும். கொப்புளங்கள் வராமல் அது தடுக்கும்.

என்னுடைய நண்பர் ஒருவர் கோவையில் இருந்தார். அவருக்குத் திடீரென விழிகளின் பார்வை கொஞ்சம் கொஞ்சமாக மங்க ஆரம்பித்தது. அவர் பார்க்காத மருத்துவம் இல்லை. ஒரே ஒரு மருத்துவர் 'நீங்கள் தலைக்கு எண்ணெய் தடவுவீர்களா' என்று கேட்டார். நண்பர் சின்ன வயதிலிருந்தே 'நான் எண்ணெய் தடவ

மாட்டேன்' என்றார். 'எண்ணெய் தேய்த்தாவது குளிப்பீர்களா' என்று கேட்டார். 'அதுவும் இல்லை.' 'அதனால்தான் உங்கள் விழிகளுக்குப் போகிற நரம்புகள் பாதிக்கப்பட்டுள்ளன. நம்முடைய சூழ்நிலையில் எண்ணெய் தேய்ப்பது அவசியம்' என்றார்.

நகங்களை வெட்டிப் பராமரிப்பது, தலைமுடியை நீராடிப் பராமரிப்பது. நடந்த பிறகு கால்களை நீவி ஓய்வு தருவது, மாதம் ஒருமுறை மசாஜ் எடுப்பது போன்றவற்றின்மூலம் உடலைப் பராமரிக்க வேண்டும். சுத்தமான உணவு, சரியான விகிதத்தில் உணவு, குறித்த நேரத்தில் உண்பது போன்றவற்றின்மூலம் உடலின் பராமரிப்பை உயர்த்திப் பிடிக்க முடியும்.

நமக்காகவே உழைக்கும் உடல்

ஒவ்வொரு முறையும் நாம் நமக்காக ஒத்துழைத்த மற்றவர்களை எல்லாம் பாராட்டி நன்றி சொல்கிறோமே தவிர, நம்முடனே இருந்து நமக்காகவே உழைக்கும் உடலுக்கு நன்றி சொல்வதில்லை. நம்முடைய உடல்தானே என்று நமக்கு எப்போதும் இளக்காரம். ஓட்டப் பந்தயத்தில் ஓடி முதல் பரிசு பெற்றவன் தன் கால்களை அன்புடன் தடவிக்கொடுத்து நன்றி சொல்வதில்லை. தேர்வு எழுதி வெளியே வந்ததும் மூன்று மணி நேரம் ஓயாமல் தாளில் பேனாவின்மூலம் நர்த்தனமாடிய விரல்களுக்கு எந்த நன்றியையும் அளித்ததில்லை. அவற்றைத் தடவியோ, நீவியோ தருவதில்லை. அப்படி நினைந்து கொள்வதும், நன்றி சொல்வதும் உடலைப் பேணத் தேவையான முக்கியப் பண்புகள்.

உடலில் இருக்கும் அளப்பரிய ஆற்றலை ஒவ்வொருவர் ஒவ்வொருவிதமாகப் பயன்படுத்துகிறார்கள். சிலரால் நீண்ட தூரம் அலுக்காமல் ஓட முடியும். சிலருக்கு இரவு முழுவதும் இடைவெளிவிடாது எழுதிக்கொண்டே இருக்க முடியும். ஓர் இரவிலேயே நாடகம் எழுதி முடித்தவர்கள் உண்டு. சிலருக்கோ பல இரவுகளில் விழித்திருந்து படிக்க முடியும், இன்னும் சிலருக்கோ எவ்வளவு தூரம் வேண்டுமானாலும் நீந்திக் கடக்க முடியும். ஒரு சிலருக்கோ விடிய விடிய வாய்ச்சண்டை போட்டு வம்பளக்க முடியும். உடலை ஒரு கோணத்தில் உபயோகப்படுத்தும் தேர்வை நாமே செய்கிறோம். மற்ற அதன் ஆற்றல்களை நாம் உணராமலேயே போய்விடுகிறோம்.

உடலைப் பராமரிக்க தூய்மை அவசியம். பற்களைச் சரியாகத் துலக்காததால் பலருக்கு அவை பாதி வயதிலேயே பல்லாங்குழி ஆகிவிடுகின்றன. சிலருக்கு துலக்குவது கடமை, சிலருக்கு அது சடங்கு. சடங்கு என நினைப்பவர்கள் பக்கத்தில் வந்தால் நம் துன்பம் பலமடங்கு. தூய்மையான பற்கள் ஆரோக்கியத்திற்கு அடித்தளம். அளவளாவுவதற்கு படித்தளம். பற்களின் கைத்தலம் பற்றியே உணவு முக்தியடைய முடியும். எப்படிப் பல் துலக்குவது என்பது யாராலும் சொல்லித்தரப்படுவதில்லை. ஏனென்றால் சொல்லித்தர வேண்டியவர்களுக்கே அது முழுமையாகத் தெரிவதில்லை.

பற்களை பாதுகாத்தல் அவசியம்

பற்களை காலை, மாலை இரண்டு வேளையும் துலக்கினால்தான் அது தூய்மையடையும். ஈறு ஊறு அடையாமல் இருக்க அதை நன்றாக அழுத்தி மசாஜ் செய்ய வேண்டும். நாக்கை வழித்து அதன்மேல் படும் கறைகளை அகற்ற வேண்டும். வாரத்திற்கு இரண்டுமுறையாவது வெந்நீரில் உப்புப்போட்டு வாய்க்கொப்பளிக்க வேண்டும். வாரத்திற்கு ஒருமுறை எலுமிச்சப்பழச்சாறும், உப்பும் கலந்து பற்களைத் துலக்கி அதன்மேல் படிந்த கறைகளை நீக்க வேண்டும். பற்பொடிகள் வராத அந்தக் காலத்தில் பல சிறைச்சாலைகளில் இதுதான் பற்பொடி. நம்மில் பலர் பற்கள் வலித்தாலொழிய பல் மருத்துவரிடம் செல்வதில்லை. பல்லைப் பிடுங்கவும், பல்லைக் கட்டவும் மட்டுமே அவர்களை நாடிச் செல்கிறோம். ஆறு மாதத்திற்கு ஒருமுறை பற்களைச் சுத்தம் செய்ய பல் மருத்துவரிடம் செல்ல வேண்டும். அதன்மூலம் பற்கள் முழுவதையும் இழக்கிற நிலையைத் தவிர்க்க முடியும். நாம் நம்முடைய உடலுக்காகச் செய்கிற செலவு முதலீடு என்பதைக் கருத்தில் கொள்ள வேண்டும். சிலர் ஈறுகளைச் சரியாக அழுத்தித் தேய்க்காமல்

விடுவதால் அவை பஞ்சுபோல ஆகி இரத்தம் கசிய ஆரம்பித்துவிடும். பற்களும், ஈறுகளும் உறுதியாக இருக்க விட்டமின்-சி மாத்திரைகளைச் சாப்பிட வேண்டும். இல்லாவிட்டால் நிறைய சாத்துக்குடி, நெல்லிக்காய் போன்றவற்றைத் தின்ன வேண்டும்.

புத்துணர்ச்சி ஏற்படுத்தும் குளியல்

குளிப்பது என்பது அழுக்கை நீக்கவும், களைப்பைப் போக்கவும் மனிதன் மட்டுமில்லாமல் சில விலங்குகளும் செய்துகொள்கிற செயல்பாடு. வளர்ப்பு யானைகளைக்கூட குளிப்பாட்டுவது அவசியம். நன்றாகக் குளித்து முடித்த பிறகு உடலில் புத்துணர்ச்சி தோன்றுவதையும் உள்ளம் முழுவதும் உவகையால் நிரம்புவதையும் உணர முடியும். சிலருக்கு குளிப்பது என்பது வாலாயமான நிகழ்வாக இருக்கிறதே தவிர, வியர்வையால் உடல் முழுவதும் ஏற்படும் அழுக்கு முழுவதுமாக அகற்றப்படும் அபிஷேகமாக அது மாறுவதில்லை. குளிக்கும்போது ஒவ்வொரு துளியாக ரசித்து உடல் முழுவதும் நீர் படுகிறபோது அதை அருவிக் குளியலாய் எண்ணி ஆனந்தமடைபவர்கள் ஒருசிலரே, சிலரோ குற்றாலத்திற்குக் குளிக்கச் சென்றாலும் அதை ரசிக்க முடியாமல் நடுங்கித் திரும்பி வருபவர்கள்.

எனக்குத் தெரிந்த ஒருவர் அண்மையில் குற்றாலம் சென்றார். அவரும் அவருடைய நண்பர்களும் வயிறு நிறைய உலகத்தில் இருக்கின்ற எல்லாவித மாமிசங்களையும் ஒருபிடி பிடித்துவிட்டு அருவியில் போய் நிற்பார்களாம். அருவிக்குளியலுக்குப் பிறகு பசியெடுக்க மறுபடியும் சாப்பிடச் செல்வார்களாம். இப்படி மூன்று நாட்கள் சாப்பிடவும், குளிக்கவும் இருந்ததைப்பற்றிப் பெருமையாகச் சொன்னார். அருவியில் குளிக்க பல மாமிச மலைகள் காத்துக்கொண்டிருப்பதை நான் பார்த்திருக்கிறேன்.

அருவியில் குளிக்கும்போது மனம் குருவியாய் மாற வேண்டும். கவலைகளை உருவி எறிந்துவிட்டு இயற்கையைத் துருவித்துருவி ரசிக்க வேண்டும். அப்போதுதான் இருத்தலோடு இயைந்து வாழ்கின்ற இனிமை ஏற்படும். இதைப் பலர் புரிந்துகொள்வதில்லை. மிகவும் உயர்ந்த உள்ளுணர்வில் இருப்பவர்கள் குளியலறையில் குளிப்பதைக்கூட குற்றாலத்தில் குளிப்பதைப்போல மகிழ்ச்சியுடன் அனுபவிப்பார்கள். அவர்களுக்குக் குடமும் குடகு ஆகும். அண்டாவும் அருவியாகும்.

குளிக்கும்போது உடலில் எல்லா உறுப்புகளையும் தேய்த்து அழுக்கைச் சுரண்டி அப்புறப்படுத்த வேண்டும். கழுத்துப்புறமும், முதுகுப்புறமும் முகடுபோல் இருக்கின்ற இடங்களில் வியர்வை தேங்கி அழுக்குத் திரள வாய்ப்புகள் அதிகம். எனவே அந்த இடத்தில் கைகளை அழுத்தித் தேய்த்து அழுக்கை நீக்குவது அவசியம்.

நிறைய சோப்புப்போட்டால் குளித்ததாக பலர் நினைத்துக் கொண்டிருக்கிறார்கள். அது வெறும் உராய்வைத் தடுக்கும் உபகரணம் மட்டுமே. கைகளைக் கழுவும்போதுகூட இரு விரல்களிலும் இடுக்குகள் வரை அழுத்தித் தேய்த்து கையலம்ப வேண்டும். காலைக்கடன்களை முடிக்கிறபோது சோப்புப்போட்டு கைகளை அலம்புவது இன்னும் பலர் அறியாத தகவலாகவே இருக்கிறது. குளித்த பிறகு தலையில் ஒருசொட்டு ஈரம்கூட இல்லாமல் தலையைத் துவட்டுவது அவசியம். தண்ணீர் தலையில் தங்கினால் சைனஸ்போன்ற குறைபாடுகள் ஏற்படுவதற்கு வாய்ப்புகள் உண்டு.

உடலின் கனத்தைக் குறைக்கும் காலைக் கடன்கள்

காலைக்கடன்களை உரிய முறையில் முடிப்பது உடலின் கனத்தைக் குறைக்கும்.

இந்தியச் சூழலில் காலைக்கடன்கள் அவசியமான ஒன்று. பலர் அதைச் சரியாகச் செய்ய முடியாமல் தவிக்கிறார்கள். அதிகம் அழுத்தம் கொடுத்தால் குடலிறக்கம் வந்துவிடுகின்ற நெருக்கடி உண்டு. அதிகம் பயணம் செய்கிறவர்களும், குடல் சூடாகிறவர்களும் அதை ஒழுங்காகச் செய்ய வேண்டும். குடலுக்குள் அழுக்கு குடித்தனம் நடத்துவது கெட்ட இரத்தத்தை சுழலச் செய்யும் என்று பெரியவர்கள் சொல்வார்கள்.

நார்ச்சத்துள்ள பழங்களை, காய்கறிகளை, தானியங்களை உணவில் நிறைய சேர்த்துக்கொள்ள வேண்டும். மூளை வேலை செய்கிறவர்கள் அதிகமாக மலச்சிக்கலால் பாதிக்கப்படுகிறார்கள். அது இருப்பதாகக் கருதிக்கொண்டு பணி செய்கிறவர்களும் பாதிக்கப்படுகிறார்கள்.

உடலுழைப்புச் செய்கிறவர்கள் செரிப்பதில் எந்த இடர்ப்பாடையும் எதிர்கொள்வது இல்லை. ஆனால் அலுவலகங்களில் உட்கார்ந்து வேலை செய்கிறவர்களுக்கு இந்த உபாதை உண்டு. எனவே அவர்கள் நிறைய நார்ச்சத்து உள்ள உணவுப்பொருட்களை உட்கொள்ள வேண்டும். மேலும் முடிந்த அளவு சப்பாத்தி, மக்காச்சோளம் போன்றவற்றைச் சேர்த்துக்கொள்ள வேண்டும். அதோடு அவர்கள் உடற்பயிற்சியையும் செய்ய வேண்டும். இரவு நேரத்தில் படுக்கப்போகும் முன்பு குவளை வெந்நீரைக் குடித்தால் மலச்சிக்கல் அறவே இருக்காது என்று தமிழ்நாடு மருத்துவமுறை கூறுகிறது. கழிவறைக்குள் நுழைந்த ஐந்து நிமிடங்களில் காலைக்கடனை முடித்தால்தான் நமக்கு மலச்சிக்கல் இல்லை என்று பொருள்.

உடல் நலத்தை நிருவகிக்கின்ற திறன் படைத்த உணவுவகை

உணவு நம்முடைய செயல்பாடுகளை மட்டுமில்லாமல் உடல் நலத்தையும் நிருவகிக்கின்ற திறன் படைத்தது. அதிக அளவில் மாவுச்சத்தையும், நொறுக்குத்தீனியையும் தின்று கொழுக்கும் மனப்பான்மை நம் நாட்டில் இருக்கிறது. நிறைய புளி, எண்ணெய் ஆகியவற்றைச் சேர்த்துக்கொள்கிறோம்.

தேவைக்கு மீறி மற்றவர்கள் வற்புறுத்தினால் சில சமயங்களில் சாப்பிட்டுவிட்டு சீரணமாக மாத்திரை தேடி அலைகிறோம். உணவை நெறிப்படுத்துவது உடலை ஓம்புவதற்கு ஆதாரமாக இருக்கிறது.

தூக்கம் சரியான அளவு இருக்க வேண்டும். தூக்கத்தைச் செயற்கையாகக் குறைத்துப் பழக்கப்பட்டவர்கள் பின்னர் எவ்வளவு முயன்றாலும் தூங்க முடியாமல் படுக்கையில் புரண்டு கொண்டிருக்கிறார்கள். நல்ல முறையில் தூங்குவது பல குறைபாடுகளில் இருந்து காத்துக்கொள்ள உதவுவதோடு நம்முடைய மன உணர்வுகளையும் பாதிக்காமல் பாதுகாக்கும். தூக்கத்தை உடலைப் பேணுவதின் ஒரு பகுதி என்று கருதாதவர்கள் இருக்கிறார்கள். தேவைக்கு அதிகமாக உடலை நெகிழிபோல இழுப்பது, நரம்புகள் தளர்ச்சி அடைவதற்கும் முக்கியமான அவயங்கள் பலவீனமடைவதற்கும் வழிவகுத்துவிடும்.

உடற் பயிற்சி கட்டாயம் தேவை

மூளை வேலை செய்பவர்கள் தனியாக உடற்பயிற்சி செய்ய வேண்டும். வயல்களில் உழைப்பவர்களும், கற்குவாரிகளில் பணியாற்றுபவர்களும், கடின உழைப்பை மேற்கொள்பவர்களும், சாலைபோடுபவர்களும் ஏற்கெனவே எக்கச்சக்கமாக வியர்வையைச் சிந்துவதால் அவர்கள் உடற்பயிற்சி செய்ய வேண்டிய அவசியம் ஏற்படுவதில்லை. ஆனால் அலுவலகம் சென்று நாள்முழுக்க அமர்ந்துகொண்டு கோப்புகளைப் பார்க்கிறவர்கள் கட்டாயம் உடற்பயிற்சி செய்ய வேண்டும்.

தினமும் ஒருமணி நேரமாவது நடைப்பயிற்சியும், தசைகளுக்குத் தேவையான பயிற்சிகளையும் செய்ய வேண்டும். அப்போதுதான் நம் உணவு செரிமானம் ஆவதோடு ஊளைச்சதை ஏற்படாமலும் இருக்கும். இரத்த ஓட்டம் சீராகவும், நன்றாகத் தூக்கம் வரவும், நுரையீரல் போன்றவை விரிவடையவும், சிறுநீரகம் அதிகமாக செயல்பட்டு களைப்படைவதைத் தடுக்கவும் உடற்பயிற்சி அவசியம். செய்கிற உடற்பயிற்சி வயதுக்கும், உடல்நிலைக்கும் ஏற்றவாறு இருக்க வேண்டும். ஐம்பது வயதில் ஆறு கிலோமீட்டர் ஓடுவது சரியாக இருக்காது. மிதமான உடற்பயிற்சி அவசியம். உறுப்புகளை வாட்டி எடுக்கிற வகையில் உடற்பயிற்சி செய்தால் அது நம்மைத் தளரச் செய்வதுடன் சமயத்தில் இதுபோன்ற பயிற்சிகளின்போது மாரடைப்பு வந்து மாண்டவர்களும் உண்டு.

எனக்குத் தெரிந்த ஒருவர் பக்கவாட்டில் ஓடினால் என்ன என்று ஓடி கீழே விழுந்து எலும்பு முறிவு ஏற்பட்டு இரண்டு மாதம் படுக்கையில் இருந்தார். அவருக்குப் பக்கபலமாக இருந்தவர்கள் கஷ்டப்பட்டார்கள். இன்னும் சிலரோ உடற்பயிற்சி முடிந்ததும் செலவழித்த கலோரிகளுக்கு ஈடாகப் பதார்த்தங்களை உள்ளே தள்ளுவார்கள்.

எனக்குத் தெரிந்த ஒருவர் சிறந்த படிப்பாளி, நல்ல பேச்சாளரும்கூட. ஆனால் உணவு விஷயத்தில் கட்டுப்பாடே இல்லாதவர். ஒருமுறை நாலு பூரி, ரெண்டு மசால்தோசை' என்று சிற்றுண்டி விடுதியில் அவர் ஆர்டர் செய்ததைப் பார்த்து ' உங்கள் சர்க்கரை நோய் முற்றிலும் குணமாகிவிட்டதா' என்று நான் கேட்டேன். அதற்கு அவர் 'எங்கே சரியானது, இப்போது நான் பார்சல்கட்டச்சொன்ன உணவைப்பார்த்து அப்படிக் கேட்கிறீர்களா? இப்போது நான் புதியதாக ஒரு உடற்பயிற்சி செய்ய ஆரம்பித்திருக்கிறேன். முப்பது ரூபாய் கொடுத்துவிட்டு ஓர் இயந்திரத்தில் ஏறினால் அது நம்மைக் குலுக்கியெடுத்துவிடுகிறது. உடலெல்லாம் தெப்பமாக நனைகிற அளவிற்கு வியர்வையை வெளியேற்றுகிறது' என்று பெருமையுடன் சொன்னார்.

நாம் எதுவும் செய்யாமல் வியர்வையை வரவழைக்கும் இயந்திரங்கள் எங்காவது அகப்படுமா என்று பலர் தேடிக்கொண்டிருக்கிறார்கள்.

இன்னும் சிலரோ முதல் நாள் உடலை முறுக்கி எக்கச்சக்கமாக உடற்பயிற்சி செய்துவிட்டு அடுத்த மூன்று நாட்கள் மூட்டு வலியிலும், தோள் வலியிலும் தொல்லையுறுவார்கள். ஒரு சிலர் ஒரே நாளில் தொப்பையைக் குறைத்துவிட வேண்டும் என்று முனைப்புடன் செயல்பட்டு எந்தப் பாகத்தையாவது சுளுக்கிக்கொண்டு எழுந்திருக்க முடியாமல் படுத்திருப்பார்கள்.

உடற்பயிற்சியைப் பொருத்த வரை கொஞ்சம் கொஞ்சமாக அதிகரிக்க வேண்டும். முதல் நாள் ஐந்து நிமிடம் செய்தால் அடுத்த நாள் பத்து நிமிடம் செய்ய முழு அளவில் முயற்சி செய்ய வேண்டும். ஆனால் அதற்குப் பக்குவமும் முதிர்ச்சியும் வேண்டும். வாரத்தில் ஒரு நாள் இடைவெளி விடுவதில் தவறில்லை. சில நேரங்களில் மழைவந்து வெளியே செல்ல முடியாத நிலை வந்தால் வீட்டிற்குள்ளேயே அமர்ந்து செய்வதற்கு எளிய சாதனங்களைப் பயன்படுத்திக்கொள்ளலாம். நிறைய சாப்பிட்டுவிட்டு உடற்பயிற்சி செய்யக் கூடாது. வியர்த்து விறுவிறுத்து இருக்கும்போது அந்த வியர்வை அடங்கிய பிறகுதான் குளிக்க வேண்டும்.

பொதுவாகவே நாம் மட்டும் தனியாக இருந்தால் சில நேரங்களில் உடற்பயிற்சி செய்யாமல் இருந்து விடுவதுண்டு. அதைத் தவிர்ப்பதற்கு நம்முடன் ஒத்தக் கருத்துள்ள ஒருவரைத் தேர்ந்தெடுத்து அவரோடு நடைப்பயிற்சி செல்ல வேண்டும். சில நேரங்களில் நாம் விட்டுவிட்டாலும் அவர்களுக்காக சுறுசுறுப்பாகி விடுவோம். நடைப்பயிற்சியின்போது அதிகம் பேசக் கூடாது. ஆனால் அவ்வப்போது சில இணக்கமான சொற்களைப் பேசுவதில் தவறில்லை.

மனப்பயிற்சி மிகவும் அவசியம்

மனப்பயிற்சியும் உடலை செம்மையாக வைத்துக் கொள்வதற்கு அவசியம். அமைதியாக ஓரிடத்தில் அமர்ந்து அருகில் இனிய நறுமணம் கமழ விழிகளை மூடிக்கொண்டு எண்ணங்களை உற்றுநோக்கினால் மனம் அமைதியடைவதைப் பார்க்கலாம். கோபம், பதற்றம், அச்சம் போன்ற உணர்வுகளை மட்டுப்படுத்தி மனத்தை அமைதியாக்கும் இந்தப் பயிற்சி அவசியமாக இருக்கிறது. இவ்வாறு மனத்தைப் பயிற்றுவிப்பது என்பது ஆற்றலை ஒருமுகப்படுத்துவதற்கும் வழிவகுக்கும். எண்ணங்களை உற்றுக் கவனிக்கும்போது அது எங்கிருந்து தொடங்கியது என்று நினைவுகள் பின்னோக்கிச் செல்வதற்கும் சாத்தியங்கள் ஏற்படுகின்றன. அவ்வாறு நாம்

எண்ணங்களின் மூலத்தைத் துழாவும்போது இரு எண்ணங்களுக்கு இடையில் இருக்கும் இடைவெளியைத் துல்லியமாக அறிந்துகொள்ள முடியும். அதற்குப் பிறகு அந்த எண்ணத்தை உதிர்க்கவும் முடியும்.

எண்ணங்களுக்கிடையே இருக்கும் இடைவெளியை அதிகப்படுத்தும்போது எண்ணமற்ற நிலை உருவாகும். இரண்டு மூன்று வினாடிகள் அவ்வாறு எண்ணங்களற்று இருந்தால்கூட மனத்தில் மிகப் பெரிய தெளிவு உண்டாகும். உடல் குளிர்வதற்கு எண்ணெய்த் தேய்த்துக் குளிப்பதைப்போல மனம் குளிர்வதற்கு இந்த மனப்பயிற்சி அவசியம். உள்நோக்கிக் கவனத்தைச் செலுத்துவதுதான் இந்தப் பயிற்சி, மனப்பயிற்சியை முறையாக மேற்கொள்பவர்கள் ஆழமான ஏரிகளைப்போல அலைகள் இல்லாமல் இருக்கிறார்கள். அவர்களுடைய உணர்ச்சிகள் அவர்களைப் பந்தாடுவதில்லை. அவர்கள் செய்யும் செயல்களிலும் தெளிவு இருப்பதால் கடினமான பணிகளையும் மகிழ்ச்சியோடு செய்கிறார்கள். அதுமட்டுமில்லாமல் விரைவாகவும் செய்து தேவையான அளவு ஓய்வு எடுத்துக்கொள்கிறார்கள். மனப்பயிற்சி செய்பவர்களுடைய விழிகளில் நம்பிக்கையையும், ஒளியையும் பார்க்க முடியும்.

நாம் உடலின் அருமையை நலமாக இருக்கும்பொழுது உணருவதில்லை. காலையில் எழுந்ததும் விழித்ததற்காக இருத்தலுக்கு நன்றி சொல்வதில்லை. விடியலில் விழித்தாலே நாம் மரணத்தை வென்றுவிட்டோம் என்று பொருள். நம்முடைய உறுப்புகள் எல்லாம் நன்றாக இயங்குவதற்காக அதிகாலையில் நாம் மகிழ்ச்சியடைவ தில்லை. ஆனால் என்றாவது திடீரென விழிகள் சிவந்தால்தான் விழிகளைப் பற்றி கவலைப்படுகிறோம். தலை வலித்தால்தான் தலை இருப்பதே தெரிகிறது. கைவிரலில் நகச்சுத்தி வந்தால்தான் நகங்களின் மகிமையை உணர்கிறோம். இப்படி உறுப்புகள் கெடும் போது அவற்றின் உபயோகத்தைப் புரிந்துகொள்கிறோமே தவிர அவை சீராக இயங்கும்போது அவற்றின் மகத்துவத்தைத் தெரிந்துகொள்வதில்லை. மருத்துவமனைக்குச் சென்றால்தான் இதுவரை நம் உறுப்பு நம்முடன் எவ்வளவு தூரம் ஒத்துழைத்திருக்கிறது என்பதை உணர முடியும்.

நம்மை இயக்குகிற அத்தனை உறுப்புகளும் உடல்தான்

உடல் என்பது கண்ணுக்குத் தெரிகிற பாகங்கள் மட்டுமல்ல, பார்க்க முடியாமல் நமக்குள்ளே இருந்து நம்மை இயக்குகிற அத்தனை உறுப்புகளும் உடலேயாகும் என்பதை உணர வேண்டும். நாம் நம் உடலை நன்றாகப் பேணுவதற்கு உந்துசக்தி நமக்குள் உற்பத்தியாக வேண்டும் என்று நினைத்தால் மாதத்தில் ஒருநாள் மருத்துவமனை செல்ல வேண்டும். அப்போதுதான் அங்கே ஒவ்வொரு உறுப்பும் பாதிக்கப்பட்டு இருக்கிற நோயாளிகளைப் பார்த்து 'நம்மிடம் அது நன்றாக செயல்படுகிறதே' என்று தன்னிறைவு பெற்று இல்லாத சுகங்களுக்கு ஏங்க மாட்டோம். இருக்கிற உடைமைகளை எண்ணி உவகை அடைவோம்.

எத்தனை நாள் வாழ்கிறோம் என்பது முக்கியமல்ல, எப்படி வாழ்கிறோம் என்பதே முக்கியம் என்றெல்லாம் நாம் படிப்பது உண்டு. ஆனால் எவ்வளவு நாட்கள் வாழ்கிறோம் என்பதும் முக்கியமானதுதான். சாதாரண மனிதன்கூட அற்ப ஆயுளில் போய்விட்டால் அவன் குடும்பம் சிதைந்துபோய் விடுகிறது.

என்னுடைய நண்பர் ஒருவர் சிறுநீரகம் பாதிக்கப்பட்டு முப்பத்தொன்பது வயதிலேயே மரணமடைந்தார். சின்னஞ்சிறுசுகளாக இருந்த அவருடைய குடும்பம் ஓரளவிற்குப் பண வசதி இருந்தும் வழிகாட்டவும், ஒழுங்குபடுத்தவும் தலைமை இல்லாமல் இருந்ததனால் தத்தளித்தது. மகன்கள் இருவரும் ஊதாரியானார்கள். இதுபோல தந்தையோ, தாயோ இல்லாத குடும்பங்கள் முழுமை

பெறாமல் இருண்ட வீதிகளில் தொலைந்து போவதைப்பார்க்க முடியும்.இப்படிப்பலகுடும்பங்கள் உருவாகிறபோது சமூகத்தில் பொதுவான பிரச்சினைகளும் அதிகமாகும். கொலை, கொள்ளை போன்ற சம்பவங்கள் அமைதிக்கு உலைவைக்கும் நிலையைப் பார்க்கலாம்.

மனப்பயிற்சியும் உடற்பயிற்சியும் மிகவும் தேவை

திறமைசாலிகளாக இருக்கிறவர்கள் குறைந்த ஆயுளில் மரணமடைந்துவிடுவது அவர்கள் சார்ந்த துறைக்கு மிகப் பெரிய இழப்பாக இருந்துவிடும். ஆங்கில இலக்கியத்தில் இருபத்தொன்பது வயதிலேயே இறந்துபோன மாபெரும் நாடக ஆசிரியர் ஒருவர் உண்டு. அவர் ஐம்பத்திரண்டு வயதுவரை வாழ்ந்திருந்தால் ஆங்கில இலக்கியத்தின் போக்கே திசைமாறியிருக்கும். எனவே நாம் முடிந்த அளவிற்குத் திடகாத்திரமாகவும், தெளிவான மனத்துடனும் வாழ வேண்டும். மனப்பயிற்சியும்,உடற்பயிற்சியும் செய்கிறவர்கள் மனச்சிதைவு ஏற்படாமல் இறுதிவரை பளிங்கு போன்ற தூய்மையுடன் வாழ முடியும்.நிறையஆண்டுகள்வாழும்போதுவாழ்வின் முக்கால்வாசிப் பகுதியில் பெற்ற அனுபவங்களை இன்னும் செறிவாகத் திரட்டுவதற்கு வாய்ப்பு ஏற்படுகின்றது. அப்போது அவர்கள் வாழ்கிற ஒவ்வோர் ஆண்டும் செயல்பாடுகள் உள்ளதாக இருந்தால் இரண்டு ஆண்டுகளுக்கு இணையாகக் கருதப்படும்.

நெடுநாள் வாழ்ந்து சாதனைபுரிந்த பலர் நாற்பது வயதிலேயே மரணமடைந்திருந்தால் அவர்கள் வாழ்க்கை சின்னத் துணுக்காக முடிந்திருக்கும் என்பதை நாம் அலசிப்பார்த்தால் புரியும். அதைப்போலவே நாற்பது ஆண்டுகளில் இறந்த பலர் இன்னும் நாற்பது ஆண்டுகள் வாழ்ந்திருந்தால் அவர்களுடையப் பங்களிப்பு எவ்வளவு தூரம் சிறந்ததாயிருக்கும் என்பதையும் எண்ணிப் பார்க்க முடியும். அதனால்தான் உடலை வளர்த்து உயிரை வளர்க்கவேண்டிய அவசியம் ஏற்படுகிறது.

சத்துள்ள உணவுகள் உடலைக் காக்கும்

எவ்வளவுதான் சிறந்த உணவை சமச்சீர் விகிதத்தில் உட்கொண்டாலும் சில உடலியல் பிரச்சினைகள் வந்துதான் தீரும். வயதாகும்போது உடலின் கிரகிக்கும் சக்தியும், தேய்மானமும் இப்படிப்பட்ட நிலையை ஏற்படுத்திவிடுகின்றன.

இன்று நவீன வேளாண்முறையில் விளைவிக்கப்படுகின்ற பல விளைபொருட்களில் போதிய சத்துகள் இல்லை. சுவைக்கு முக்கியத்துவம் தரப்படுகின்ற சாகுபடிகளில் சத்து சத்தமில்லாமல் நழுவிவிடுகிறது. உடலுக்குத் தேவையான பல தாதுப்பொருட்களும் வைட்டமின்களும் உணவின்மூலம் கிடைக்கும் என்று உறுதியாக நம்ப முடியாது. பல நேரங்களில் அரிசி சக்கையாகவும், காய்கறிகள் தக்கையாகவும்

இருக்கின்றன. அதனால்தான் நமக்குத் தேவையான அயோடின் சக்தியை உப்பில் கலந்து கொடுக்கத் தொடங்கினார்கள்.

நமக்குத் தேவையான வைட்டமின்களை மாத்திரை வடிவத்தில் எடுத்துக்கொள்வதில் தவறில்லை. நாற்பது ஆண்டுகளுக்குமேல் கால்சியம் சத்து குறைகிறது. அது எலும்புகளை பலவீனப்படுத்துகிறது. லேசாக கை சுவரில் மோதினால்கூட எலும்புமுறிவு ஏற்படுமளவு அவை பலவீனமடைகின்றன. எனவே அதைத் தடுப்பதற்கு கால்சியம் மாத்திரைகளைச் சாப்பிடுவதில் தவறில்லை. நம் உடலில் நல்ல கொழுப்பு அதிகமாக இருந்தால் அது மாரடைப்பு வராமல் தடுக்கக்கூடியதாக இருக்கிறது. எனவே அதிக அடர்த்தியுள்ள கொழுப்பை உண்டாக்க பாதாம் பருப்பு போன்றவற்றைச் சாப்பிடலாம். மீன் எண்ணெய் மாத்திரைகளும் குறைந்த விலையில் கிடைக்கின்றன. எனவே எவ்வளவு திடகாத்திரமான உடல் இருந்தாலும் இதைப்போன்ற உணவைச் செறிவாக்கும் மாத்திரைகளை உட்கொள்வதைத் தவிர்க்க முடியாது. இவற்றை மருந்துப்பட்டியலில் சேர்ப்பது சரியல்ல.

உடலின் இயக்கத்தை சீராக்கும் பயிற்சி

நம் உடலை எவ்வாறு வைத்துக்கொள்கிறோம் என்பது நம் தோரணைகளில் இருக்கிறது. எப்போது அமர்ந்தாலும் நேராக அமர்வது நல்லது. வயதாகும்போது நம்மையும் அறியாமல் நாம் சாய்ந்து உட்கார்ந்தால் முதுகெலும்பு வளைந்து பின்பக்க வலிகளுக்குக் காரணமாக இருந்துவிடுகிறது. முதுகெலும்பை நேராக வைத்துக்கொள்வதற்காகச் சில பயிற்சிகளும் இருக்கின்றன. அவற்றைச் செய்கிறபோது பள்ளங்கள் இருக்கும் சாலைகளில் பயணமானால் உடல் வலிக்கிற அவதி நிகழாது.

சில நாடுகளில் முடிந்த அளவு தரையில் அமர்கிறார்கள். தரையில் அமரும்போது கால்களை நன்றாக வளைக்க முடிகிறது. முதுகெலும்பு நேராக இருக்கிறது. உடலின் இயக்கத்தை இப்படி அமர்வதன் மூலம் சீராக்க முடியும். மனத்தின் இயக்கமும் செம்மைப்படும். ஆனால் நம் நாட்டில் தரையில் எந்தச் சூழலிலும் அமராமல் சிலர் வாழ்நாளையே முடித்து விடுகிறார்கள். ஒருகாலத்தில் சாப்பாட்டு மேசை என்பது விடுதிகளில் மட்டும் இருக்கிற நிகழ்வாக இருந்தது. ஆனால் இன்று எல்லோரும் சாப்பாட்டு மேசையில் சாப்பிடுகிறார்கள். பலரால் கால்களை மடக்கி அமர முடியாது. அவ்வப்போது தரையில் பாய்விரித்துப் படுப்பது நல்லது. அதிகமாக முதுகுவலி ஏற்பட்டால் தரையில் தலையணை இல்லாமல் படுப்பதைத்தான் சிறந்த மருத்துவம் என்று சொல்கிறார்கள்.

நம் வீட்டில் குனிந்து வளைந்து பணிகளைச் செய்வது மூட்டுவலி, முதுகுவலி ஆகியவை வராமல் இருப்பதற்கு உதவியாக இருக்கும். குனிந்து வீடு துடைப்பது, பாத்திரங்களை எடுத்து வைத்து அடுக்குவது, துணி துவைப்பது போன்றவற்றின் மூலம் மூட்டுவலி வருவதைத் தடுக்கலாம். இன்று குனியாமல் பெருக்கும் துடைப்பங்கள் வந்துவிட்டன. இரண்டு கைகளிலும் துடைப்பங்களைப் பிடித்து கத்திச் சண்டைபோடுவதைப்போல வாசல் பெருக்குகிறவர்களைப் பார்க்கலாம். பெருக்குவது அழகாக இருக்கிறது. ஆனால் குப்பை அப்படியே இருக்கிறது.

கொதிக்கவைத்த நீரை அருந்தவேண்டும்

உடலைப் பேணுவதில் நாம் அருந்துகிற நீரும் பெரிய பங்கை வகிக்கிறது. அழுக்கான நீரே நூற்றுக்கணக்கான நோய்கள் வருவதற்குக் காரணமாக இருக்கிறது. கல்லீரலைப் பாதிக்கின்ற நோய்களும் அழுக்கான நீரினால் வருகின்றன, மஞ்சள்காமாலை, டைபாய்டு போன்ற நோய்களும் வருகின்றன. பாழ்பட்ட குடிநீரை வேறு வழியில்லாமல் அருந்துவது ஒரு காலத்தில் இருந்தது. இன்று பாதுகாக்கப்பட்ட குடிநீர் எல்லாப்

பகுதிகளுக்கும் வழங்கப்படுகிறது. அதை நன்றாகக் கொதிக்கவைத்துக் குடிப்பது இதுபோன்ற வியாதிகளைத் தடுக்க உதவியாக இருக்கும்.

அடுக்ககங்களில் இருக்கின்ற பலர் தங்கள் தண்ணீர்த் தொட்டிகளை மாதம் ஒருமுறை சுத்தப்படுத்துகிறார்களா என்பதுகூடத் தெரியாமல் இருக்கிறார்கள். சில நேரங்களில் வித்தியாசமான மணம் வருவதைப் பார்த்துத்தான் அவர்கள் தண்ணீர்த் தொட்டியை எட்டிப்பார்க்க அங்கே காக்கையோ, எலியோ செத்துக்கிடப்பதைப் பார்க்கிறார்கள். சில நேரங்களில் நல்ல தண்ணீர்க்குழாயும், கழிவுநீர்க்குழாயும் உடைந்து தண்ணீர் கெட்டுப்போய் குடித்தவுடன் மஞ்சள்காமாலை வந்துவிடுகிற மனிதர்கள் உண்டு. குடிக்கும் நீரில் குவிக்கும் கவனம் உடலைப் பேணும் உன்னத உபாயம்.

நிறைய தண்ணீர் குடிக்க வேண்டும் என்று ஒரு வாதமும், நிறைய தண்ணீர் குடித்தால் சிறுநீரகம் பாதிக்கப்படும் என்று இன்னொரு வாதமும் செய்தித்தாள்களில் வந்து கொண்டிருக்கின்றன. என்னைப் பொருத்தவரை நமக்குத் தேவையான அளவு தண்ணீரைக் குடிக்க வேண்டும். சொட்டுச் சொட்டாக சிறுநீர் வந்தால் குடித்த தண்ணீர் போதவில்லை என்று பொருள். காலை எழுந்தவுடன் ஒரு லிட்டர் தண்ணீர் குடிப்பது உடலைப் பேணுவது மட்டுமின்றி பல உபத்திரவங்கள் வராமல் பாதுகாக்கும். மதியம் நிறைய தண்ணீர் குடிக்கலாம். அதற்குப் பிறகு தண்ணீர் குடிப்பதைக் குறைப்பது நல்லது. இரவு எட்டு மணிக்குப் பிறகு தண்ணீர் அருந்தாமல் இருந்தால் தூக்கத்தில் சிறுநீர் கழிக்க எழுந்து தொல்லைப்பட வேண்டிய அவசியம் இருக்காது.

சத்துள்ள காலை உணவு மிகவும் அவசியம்

நிறையப் பேர் காலை உணவை அவசரங்களின் காரணமாகத் தவற விடுவார்கள். காலையில் சத்துள்ள உணவாக உண்ண வேண்டும். தினமும் ஒரு பழரசம் அருந்துவது நல்லது. அண்மைக்காலமாகப் பீட்ரூட், கேரட், ஆப்பிள் ஆகியவற்றைக் கலந்து தயாரிக்கும் பழரசம் மாயாஜால ரசமாக இருக்கிறது என்று குறிப்பிடுகிறார்கள். மதியம் பணியைப் பாதிக்காத உணவு உண்ண வேண்டும். ஞாயிற்றுக்கிழமைகளில் கொஞ்சம் அதிகம் சாப்பிடலாம். இரவில் தூக்கத்தைப் பாதிக்காத உணவு உண்பது நல்லது. தூங்குவதற்கு இரண்டு மணி நேரத்திற்கு முன்பே உணவை முடிப்பது நல்லது. மாலைவேளையில் சூப், பழங்கள் போன்றவற்றை மட்டுமே பசித்தால் சாப்பிடலாம். புரதச்சத்து உள்ள சுண்டலைச் சாப்பிடுவதும் வாயுத்தொல்லை இல்லாதவர்களுக்கு நல்லது.

நிறையப் பேர் இயற்கையின் அழைப்பை உடனடியாக ஏற்காமல் தள்ளிப்போடுவார்கள். அதில்கூட சோம்பேறித்தனம். காலையில் ஏதேனும் பணி செய்வதால் அதைத் தள்ளிப்போடுவது வயிற்றில் மலம் கட்டுவதற்கு வழிவகுத்துவிடும். அதைப்போலவே சிறுநீரை உடனடியாகக் கழிக்காமல் தள்ளிப்போடும்போது சிறுநீரகப்பை பலவீனமாகிவிடும். பிறகு அடிக்கொரு முறை சிறுநீர் கழிக்க வேண்டிய கட்டாயம் ஏற்படும். அதுமட்டுமல்லாமல் சிறுநீரைத் தள்ளிப்போடும் போது சிறுநீர்த் தொற்றுநோயும் ஏற்படுவதற்கு வாய்ப்பு உண்டு. நம் நாட்டில் உணவு விடுதிகள் இருக்கிற அளவிற்குப் பொதுக்கழிப்பிடங்கள் இல்லை. அப்படியே இருந்தாலும் அவற்றின் பராமரிப்பு படுமோசம். நிறைய பணம் வாங்குகிற விடுதிகளில்கூட போதிய எண்ணிக்கையில் கழிப்பிடங்கள் இருப்பதில்லை. அவற்றைத் தொடர்ந்து சுத்தம் செய்யவும் பணியாளர்கள் இருப்பதில்லை. எனவே கூச்ச சுபாவம்

உள்ளவர்கள் சிறுநீரைக் கட்டுப்படுத்துகிறார்கள். அது வியாதியில் கொண்டுபோய்விடுகிறது. இன்னும் சிலரோ இதுபோன்ற கழிப்பிடங்களைப் பயன்படுத்துவதனாலேயே வியாதிகளுக்கு உள்ளாவார்கள்.

நாற்பது வயதுக்குமேல் மருத்துவ பரிசோதனை கட்டாயம் தேவை

வியாதிகள் என்பவை சகஜம். எவ்வளவு சக்திவாய்ந்தவராக ஒருவர் தோன்றினாலும்

அவருடைய உடலைப் பரிசோதித்தால் ஒன்றிரண்டு குறைபாடுகள் இருக்கவே செய்யும். நாற்பது வயதுக்குப் பிறகு தேவையான மருத்துவப் பரிசோதனைகளைச் செய்துகொள்ள வேண்டும். இரத்தப் பரிசோதனையின் மூலம் சர்க்கரை இருக்கிறதா, உடல் நன்றாக இயங்குகிறதா, சிறுநீரகம் சரியாகப் பணியாற்றுகிறதா,கொழுப்பு எவ்வளவு போன்றவற்றை எல்லாம் பரிசோதித்து திருப்திபட்டுக்கொள்ள வேண்டும். குறைபாடு இருந்தால் எவ்வாறு அதை எதிர்கொள்வது என்பது குறித்தும் ஆலோசனைகள் பெற வேண்டும். ஆரம்பக்கட்டத்தில் இருந்தால் மருந்துகளின் துணைகொண்டு நிவர்த்தி செய்துவிட முடியும்.

எனக்குத் தெரிந்த ஒரு நண்பர் இரத்தப்பரிசோதனை செய்தபோது ஆரம்ப நிலையில் சர்க்கரை இருப்பதாகச் சொன்னார்கள். அவரும் தீவிரமாக நடைப்பயிற்சி மேற்கொண்டார். இனிப்புப் பதார்த்தங்களைத் தவிர்த்தார். அதன்மூலம் அவர் சர்க்கரை நோய் ஏற்படாமல் பாதுகாத்துக்கொண்டார்.

ஆண்டுக்கொரு முறை விழிகளைப் பரிசோதித்துக் கண்கள் சரியாக இருக்கின்றனவா என்று பார்த்துக்கொள்ள வேண்டும். சர்க்கரை நோய் உள்ளவர்கள் விழித்திரை பாதிக்காமல் இருக்கின்றதா என்பதை அறிந்துகொள்ள வேண்டும். இதயத்தைப்பற்றியும் தேவையான பரிசோதனைகள் மேற்கொண்டு குறைபாடுகள் இருக்கின்றனவா எனத் தெரிந்துகொள்ள வேண்டும். சிலர் 'எனக்கு எல்லாம் சரியாக இருக்கும்' என்று தனக்குத் தானே சமாதானம் சொல்லிக்கொண்டு எந்தப் பரிசோதனையும் செய்யாமல் இருப்பார்கள். இது தவறான அணுகுமுறை. முதலிலேயே தெரிந்தால் எளிதில் சரிசெய்யக்கூடிய பிரச்சினை முற்றிப்போய் தெரிகிறபோது அறுவைசிகிச்சைவரை வந்துவிடுகிறது. அப்படியே வியாதி இருப்பது தெரிந்தாலும் அதற்காக இடிந்துபோய் உட்கார வேண்டிய அவசியம் இல்லை.

மனத்தின் சக்தியை உணர்ந்தால் நோய் நெறுங்காது

அண்மையில் அறக்கட்டளை ஒன்றின் மூலம் நடைபெறுகிற புற்றுநோய் மருத்துவமனை ஒன்றைக் காண்பதற்கு தஞ்சாவூர் சென்றிருந்தேன்.அங்கே பெண்மணி ஒருவர் அனுமதிக்கப்பட்டிருந்தார். அந்தப் பெண்மணிக்கு ஆசனவாயில் புற்றுநோய் வந்ததால் அறுவைசிகிச்சை மூலம் அகற்றப்பட்டு செயற்கையாகப் பை பொருத்தப்பட்டு கழிவுகள் அதில் சேருமாறு மருத்துவம் செய்யப்பட்டிருந்தது. ஏழு ஆண்டுகளாக அந்தப் பெண்ணின் கணவர்தான் அவருடன் இருந்து உதவி வருகிறார். தினமும் அந்தப் பையை எடுத்து சுத்தம் செய்ய வேண்டும். எவ்வளவு நேசத்திற்கு உரியவர்களாக இருந்தாலும் இதுபோன்ற செயலைத் தொடர்ந்து செய்தால் வெறுப்பு வந்துவிடும். ஆனால் அவரோ சிரித்த முகத்துடன் அவர் மனைவியையும், வீட்டில் இருக்கின்ற தொண்ணூறு வயதான அவருடைய தாயாரையும் கவனித்து பக்குவமாகப் பணிவிடை செய்துவருகிறார். அவர் முகத்தில் எல்லா நேரமும் ஒரு தெய்வீகப் புன்னகை தவழ்கிறது. வியாதியைப்

பெரிய பாவமாகக் கருதியிருந்தால் அவர் அவ்வாறு இருப்பது கடினம்.

நமக்குள் இருக்கும் மனத்தின் சக்தியை உணர்ந்தால் வலிகளில் இருந்தும், நோய்களில் இருந்தும் விடுபட முடியும். உடல் ஆற்றல் இருப்பவர்களால் முடியாததை மன ஆற்றல் இருப்பவர்கள் நிகழ்த்திக் காட்டுகிறார்கள். அவர்களுக்கு கடல் கால்வாயாகிறது, கங்கை வாய்க்காலாகிறது. மலையைக்கூட மகுடத்தைப்போல தூக்கித் தலையில் வைத்துக்கொள்கிறார்கள். நோய்களையும், வலிகளையும் முறியடிப்பதற்கு மனத்தைக் கூர்மைப்படுத்தும் ஆற்றலே தேவைப்படுகிறது. எத்தனை பேர் முடியாது என்று சொன்னாலும் முடியும் என்று நினைக்கின்ற அந்த வைராக்கியமே நம்மை மறுபடியும் பழைய ஆரோக்கியத்துடன் இயங்க வைக்கிறது. உடலின் ஆற்றல் பல்வேறு நிலைகளில் இருக்கிறது. களைத்தபோதும் உற்சாகத்துடன் முன்னேறுபவன் அயர்ச்சியைத் தாண்டி அதிவேகமாக செயல்பட முடிகிறது.

இரண்டு மணிநேரத்திற்கு ஒருமுறை ஓய்வு

நிறைய படிப்பவர்கள் அவ்வப்போது கண்களை மூடி ஓய்வு வேண்டும். கணினியில் தொடர்ந்து தட்டச்சு செய்பவர்கள் அரைமணி நேரத்திற்கு ஒரு முறை ஒரு சின்ன நடைபயின்று வர வேண்டும். இரண்டு மணி நேரத்திற்கு ஒரு முறை குளிர்ந்த நீரால் கண்களை அலம்ப வேண்டும். கைக்குட்டையை ஈரப்படுத்தி கண்களின்மேல் ஒற்றி எடுக்க வேண்டும். இரவில் பனிக்கட்டியை கைக்குட்டைக்குள் வைத்து விழிகளின் மீது ஒற்றடம் கொடுக்க வேண்டும். தொடர்ந்து படிப்பதையோ, பார்ப்பதையோ செய்யக் கூடாது. நிறைய மேடைகளில் பேசுபவர்கள் வாரத்திற்கு ஒரு நாள் தொண்டைக்கு ஓய்வு தர வேண்டும்.

மாணவர்களுக்கு சத்தமாகப் பாடம் எடுக்கிற ஆசிரியர்கள் தினமும் காலையில் இதமான வெந்நீரில் உப்புப் போட்டு வாய் கொப்பளிக்க வேண்டும். அவர்கள் இஞ்சித்துண்டை வாயில் வைத்திருப்பது தொண்டை பாதிக்காமல் இருப்பதற்கு உதவும். பேசுவதற்கு குரலே முதலீடு. அவர்கள் குளிர்பானங்களைக் கட்டாயம் தவிர்க்க வேண்டும். எழுத்துப் பணியை நிறைய செய்பவர்கள் இரண்டு மணி நேரத்திற்கொரு முறை கைகளுக்கு ஓய்வு கொடுக்க வேண்டும்.

பழங்காலத்தில் கோயில்களுக்குச் செல்வது கட்டாயமாக்கப்பட்டதற்குக்காரணம்ஒன்றுஉண்டு.

நூற்றுக்கணக்கான ஏக்கரில் அமைந்திருக்கும் அந்தப் பெரிய கோயில்களைப் பத்து முறை சுற்றி வந்தால் அதுவே நடைப்பயிற்சியாக இருந்தது. அதற்குப் பிறகு சாமி தரிசனத்திற்கு நிற்கும்போது உடலில் அத்தனை நீரும் வியர்வையாக வெளிவந்துவிடும். வழிபாடு நிகழ்த்தும்போது மனத்தின் அத்தனை கோபதாபங்களும் வெளியாகி சாந்தம் உருவாகிவிடும். அதனால் வழிபாடு என்பது உடலுக்கும், மனத்துக்கும் இயக்கத்தைத் தருகிற நிகழ்வாக இருந்தது.

இயற்கையோடு இணைந்து வாழ்தல்

கோடை விடுமுறையில் படகு இல்லங்களுக்கும், பூங்காக்களுக்கும் செல்வதோடு நின்றுவிடாமல் மலைச்சாரல்களில், வனப்பகுதிகளில் நடந்துவர வேண்டும். அப்போது இயற்கையான காற்றைச் சுவாசிப்பதற்கும், மூலிகைகளின் மணத்தை நுகர்வதற்கும் வாய்ப்பு ஏற்படும். இயற்கையோடு இயைந்து வாழ வாய்ப்புக் கிடைக்கும். இரண்டு மணி நேரம் நடந்தால்கூட அதுபோன்ற பகுதிகளில் நமக்கு களைப்பு ஏற்படுவதில்லை. காரணம் தூய காற்றும், தெளிந்த நீரும். இமயமலைப் பகுதிக்கு நாங்கள் மலைப்பயணம் மேற்கொண்டதுண்டு. காலையில் ஏழு மணியிலிருந்து இரவு ஆறு மணி வரை தொடர்ந்து நடந்தாலும் உடல் களைப்படையாமல் இருக்கும். ஆங்காங்கே வாய்க்காலில் ஓடுகிற தண்ணீரைக்குப்பிகளில்நிரப்பிக்குடிப்போம்.அவை சீரணத்தை வேகப்படுத்தும். அன்று இரவு படுத்ததும் வருகிற தூக்கம் கிட்டத்தட்ட மெய்ஞானத்திற்கு இணையாக இருக்கும். கனவுகளற்ற அந்தத் தூக்கம் உழைப்புக்குப் பிறகு ஏற்படுகிறது என்பதை உணர்வோம். எதைச் சாப்பிட்டாலும் ருசிக்கிற அளவிற்கு அந்த மலைப்பயணம் எங்கள் பசியை ஆழப்படுத்தும்.

பசிக்கும்போது சாப்பிடுவதும், தூக்கம்

வரும்போது தூங்குவதும், மற்ற நேரங்களில் உழைப்பதும் ஆரோக்கியமான உடலுக்கு நாம் செய்ய வேண்டிய அத்தியாவசியமான கடமைகள். மிக எளிதாகத் தோன்றினாலும் நம்மில் பலர் இவற்றைச் செய்வதில்லை என்பது உண்மை. உணவைத் தள்ளிப்போடுகிறோம், தூக்கத்தை விலக்குகிறோம். இவற்றின் மூலம் மிகப் பெரிய சாதனைகளை நாம் செய்யப்போவதாகக் கருதுகிறோம். ஒருமணி நேரத்தை உடற்பயிற்சிக்கு ஒதுக்காமல் இருபத்து நான்கு மணி நேரத்தையும் இழந்துவிடுகிறோம்.

உடலுக்கென்று ஓர் அழகு இருக்கிறது. சரியாக வாழ்கிறவர்கள் அனைவரும் அழகுடையவர்களாகவே இருக்கிறார்கள். நாம் செயற்கையாக நம்மை அழகுபடுத்திக்கொள்ள வேண்டிய அவசியமில்லை. உண்மையிலேயே நம் உடல் அழகானதுதானா என்பதை நாம் பரிசீலித்துக் கொள்ள வேண்டும். உடைகள் இல்லாமல் இருக்கும்போது நாம் எப்படி இருக்கிறோம் என்பதுதான் அதற்கான சோதனை. நம்முடைய அவலட்சணங்களை எல்லாம் செயற்கை அழகால் மறைக்க முயல்வதுதான் அழகுக் கலையாகவும், ஒப்பனையாகவும் இருக்கிறது. நான் கல்லூரியில் படித்தபோது மிகவும் அழகாகத் தோன்றியவர்களை சமீப காலங்களில் சந்தித்தேன். அவர்களிடம் அன்று இருந்த அழகு இன்று தென்படவில்லை. கல்லூரிக் காலத்தில் மிக அழகாகத் தோன்றாதவர்கள் சிலர் ஒளிகொண்ட பார்வையோடு கம்பீரமாக இருப்பதை நான் பார்க்கிறேன். பழக்கவழக்கங்கள், உறிஞ்சிக்கொண்ட அறிவு, உணர்ந்துகொண்ட ஆற்றல், கிரகித்துக்கொண்ட நம்பிக்கை ஆகியவை சிலரை அழகாக்கி இருக்கிறது.

உடலைக்காக்க உடலையே பேணவேண்டும்

சிலர் பருமனாக இருப்பார்கள். உடல் எங்கும் சதை உபரியாகத் தொங்கும். வஞ்சனையில்லாமல் சாப்பிடுவதாக அவர்களே தங்களை வஞ்சப்புகழ்ச்சி செய்வார்கள். குறைவாகச் சாப்பிட்டும் குண்டாக இருந்தால் உடலில் கோளாறு என்பது பொருள். நிறைய சாப்பிட்டும் ஒற்றடைக் குச்சிபோல் இருந்தால் காசநோய் இருக்கிறதா என்று கட்டாயம் பரிசோதிக்க வேண்டும். நாமாகவே நம் உடல் குறித்து விளக்கங்கள் கொடுப்பதால் எந்தப் பயனும் இல்லை.

உடல் என்பது நமக்கு அளிக்கப்பட்ட மிகப் பெரிய வரம். அதை முழுமையாகப் பயன்படுத்தித்தான் வாழ்க்கையை மகிழ்ச்சியானதாக மாற்றிக்கொள்ள முடியும். கொடுக்கப்பட்ட நல்ல உடலை தீய பழக்கங்களால் சீர்கெட்டுப் போகாமல் பார்த்துக்கொள்வதும், ஒவ்வோர் உறுப்பையும் முழுமையாகப் பயன்படுத்தி, பராமரித்து, நன்றி சொல்லிப் பேணிக் காப்பதும் உணவால், நீரால், உடற்பயிற்சியால் நம் ஆயுளை அதிகப்படுத்தவும், உலகிற்கு இன்னும் செறிவான பங்களிப்பைச் செய்யவும் உதவியாக இருக்கும். உடலைக் கடக்கவும் உடலையே பயன்படுத்த வேண்டும் என்பதை உணர்பவர்கள் உடலையும் வளர்ப்பார்கள்; உயிரையும் வளர்ப்பார்கள்; அறிவையும் வளர்ப்பார்கள்; அன்பையும் வளர்ப்பார்கள்.

சிறுகதை

நத்தைக்கூடெனும் கேலக்ஸி

– கோணங்கி

வெளியில் தெரியாத அந்த நீர்வீழ்ச்சியின் அலாதியான சப்தம் கேட்டு மலை இடுக்கில் உயரும் நத்தையின் உணர்கொம்புகள் மெதுவாகத் தொட்டு மூங்கில் புதர் எரிகிறது. எழுந்த தீயில் அசையும் விரல்கள் சாண் குழல் கொண்டு மாடுகளின் பெருமூச்சை வாசிக்கின்றன. பரட்டைத் தலையும் செம்பட்டைக் கண்களும் வெளிப்பட்டு கருத்த உதடுகளில் நுரை பொங்கி மறையும் பால் வெளியை இசைக்கும். உடங்கம்பில் சாய்ந்தவாறு மோனத்தில் மறைகிறான் மாட்டுக்காரச் சிறுவன். மலை விறகு உடைக்கும் காட்டுச் சிறுமிகளின் ஆயுத ஒலிகள் மலைகளில் தெறிக்கின்றன. அருவாள்களை வீசி எழுகின்றது வயல், மஞ்சள் வெளிறிய நெல் வெய்யிலில் கரையும், நெல்லின் பால் பருவத் தம்பலப்பூச்சிகள் ஆயிரம் நிறங்களைப் பகிர்கின்றன பூமியோடு, காட்டிலந்தை முள்ளுகளின் உச்சியில் தம்பலப்பூச்சிகள் பதிந்து சிறகுகள் படபடக்கின்றன. முள்ளில் சிக்கிய காற்றுப் பரபரவென்று கிழியும் ஓசை. தம்பலப் பூச்சிகள் பறந்து தலைகீழாய் நகர்கிறாள் ஓசே. அவற்றின் ஆயிரம் நூல்கள் பாதைகளாய் நீளும். தலைகீழாய்ப் பறந்துவந்த பெண் பறவையின் நீண்ட அலகு நகரின் மீது மோதி பற்றி எரிகிறது பறவை, வாயில்லாப் பூச்சிகளின் மௌனங்களை வீடற்றவள் திசைகளிடையே வாசிக்கக் கூடும். நெஞ்சுக்குள் பதிந்த இரட்டைக் குழல் ரத்த நாளங்களிடையே பயணமாகின்றது. இருவேறு காலங்களில் வாசிக்கப்படும் குழலாக இருக்கும். அமெச்சூர் நாட்டியங்களின் பெரும் சலிப்பில் வாசித்துக் கொண்டிருந்த இரட்டைக்குழலை தோளில் சுமந்தவாறு இனம் புரியாத பயத்தில் குடித்துவிட்டு தள்ளாடி ஒரு அகதி போகின்றான்.

வேறொரு நகரில் தொலைந்து, இன்னொரு நகரில் தேடப்பட்டு, தலைநகரின் தெருவில் சுடப்பட்டு மலைநகரில் அந்நியனாக இருக்கும் அவன், இரவுப் பகுதிகள் எல்லாம் மூடிய பின்னும் குடிப்பதற்காக அவன் நாக்குப் பரபரத்தது. இருளில் பாடியபடி நடந்து போகின்றான். நட்சத்திர நகரில் அவர்களும் இவர்களும் இவனும் நானும் நீயும் அவனும் பெயர்களை மாற்றி மாற்றி நடந்து போகின்றார்கள்.

மலைகள் நகர்கின்றன நட்சத்திர நகரை நோக்கி. காணாமல் போன அவன் பெயர் மாற்றிக் கொண்டு அந்நிய நகரில் திரியக் கூடும். நிறக் கண்ணாடிகளால் மாறும் கூம்பு வீட்டின் ஜன்னல் திறந்து வெண்ணிறமாகச் சீனி விரல்கள் கீழேபோகும் அவனைச் சைகை செய்து அழைக்கின்றன.

கண்ணாடியில் தாளமிட்டவாறு பழைய வால்ட்ஸ் நடன இசைத் தட்டுக்களை சுழல விட்டுக் கதவுத் துவாரங்கள் மரச்சட்டங்களின்

இடுக்குகளில் கசியும் மொசார்ட்டில் சிம்ஃபனி இசைக்கோலங்களில் இலைகள் படர்ந்து மலைப்பூச்சி மனிதர்கள் ஊர்ந்து வருகிறார்கள். கல்கோடுகளில் வாழ்ந்த ஊசிகள் தரையில் க்ளிங்... கென்று தெறிக்கின்றது. கிராம போன் ஊசிகளில் பதுங்கி வரும் மலைப்பூச்சி மனிதர்கள் மொசார்ட்டிடம் தொடங்கி எங்கே போகின்றார்கள் என்று தெரியவில்லை.

மொசார்ட்டின் கையெழுத்தில் அவரின் பெயரே நத்தைக்கூடு நகரும் வடிவம். முடக்குவாத விஷம்வாய்ந்த உலோகக்கலவையால்நீலம்பாரித்த அவன் இறந்தபடி தனக்காக எழுதிக்கொண்டிருந்த அஞ்சலி இசைக் குறிப்புகளை தன் சீடன் சுஷ்மேர் நிகழ்த்த மௌனமாகப் பணித்தான். அது இசைக்கப்பட மொசார்ட் இறந்தபோது இளங்காற்று அலையெடுத்து மெலிதாக எங்கும் வீசியது அவனின் மூக்கை அசைத்து அக்காற்றினூடே மொசார்ட்டின் அம்மண உடல் ஒரு லிணன் துணிக்குள் வைத்து அந்நகரின் கல்லறைக்குள் இறக்கப்பட்டது.

மொசார்ட்டின் சாம்பல் நிற நீரின் பாதைகள் தொடங்கி விட்டன; அவற்றின் அனாதியான சொற்றொடர்களை நீர்வீழ்ச்சி உச்சரித்தபடி இருக்கிறது. உயரத்திலிருந்து தொங்கும் சாம்பல் நீரின் மீது பக்கபக்கமாய் வெண்ணிற யுவதியின் வரைபடங்கள்; பாடலில் முடிவு பெறாத வாக்கியங்கள்; எல்லா விரல் கொண்டும் பதிந்த பூச்சியின் கால்கள் கீறிய விநோதமான கீறல்கள்; கைத்துப்பாக்கியால் சுடப்பட்ட பொம்மைகள்; உடைந்த விமானங்கள்; ஸ்பிரிங் சிப்பாய்கள் பனிரெண்டு பேர்; பியானோவிற்கு அடுத்த ஸ்னூக்கர் ஆட்ட மேஜை பல வர்ணப் பந்துகள்; விளையாட்டு ஆடுபுலி பாம்புக் கட்டங்கள்; வால் தூக்கிய ப்ரவுன் ரப்பர் தேள்கள் எல்லாம் அவளுடையதுதானா? அவனுக்குத் தெரியவில்லை.

மொசார்ட்டின் பெயர் சொல்லி அழைத்த மரப்பல்லியின் தடித்த கண்பட்டை விளிம்புக்குக் கீழ் பைத்தியரேகைகள்; அதன் கண்களில் விழுந்த கருவளையத்தின் ஆழத்தில் சிவந்து போன

மந்திரப் புல்லாங்குழல் எரிந்து கொண்டிருக்கிறது இசையில்.

அதில் காற்றின் மெதுவான தடங்கள்; பல்லியின் கால் ஐவ்வுக்குள் அழுத்தப்பட்ட காற்று இறுகிக்கொண்டு இருக்கிறது. காற்றில் பதிந்தது வாரங்களைப் பல்லியின் மர விரல்கள் மூடித் திறக்கின்றன. அசையாத பல்லி ஒளிந்துகொண்டு திவலைகளில் தலைகீழாகத் தெரியும் வியன்னா நகரத்தின் பழுப்படைந்த வரைபடத்தைக் குறுக்காகக் கடந்து கொண்டிருந்தது.

இற்று ஒடிந்து கொண்டிருக்கும் வரை படத்தில் பதிந்த பல்லியின் நிழல்கள் வியன்னாவின் மையத்திலிருக்கும் ஆயுதச் சாலையில் சிறை வைக்கப்பட்ட வெண்ணிற யுவதியைத் தேடுகின்றன. வியன்னா நகரின் எல்லா வீடுகளின் ஜன்னல் கம்பிகளில் மொசார்ட்டின் வெண்ணிறமான கையுறைகள் காய்கின்றன.

மொசார்ட் சிறுவயதிலேயே இறகினால் தோல் ஊசிகளால் நாண்களை மீட்டி இந்த

யாழை இசைப்பதில் கை தேர்ந்திருந்தான். அவன் உயிர் செவ்விய தொனிகள் கொண்டதொரு இசைக்கோர்வை எப்போதும் ஈரம் தோய்ந்திருக்க வேண்டும். விதை நெற்றுள் தனித்துவரும் இசை அவளின் நதிகொள்ளும் பிரவாகம்.

"பறவைகள் பாடுவதற்கு நிலத்தில் அமர்வதில்லை" என்று சொன்னான் நாடோடி நாவிதன். ஒப்பேறா ஒரு அபத்தம் இவன் ஒழுங்குகள் பாடலில் வெளிக்கொண்டிருக்க அரசியல் விவாதத்தில் உறழ் உற்ற இசையை இருவர் பாடுகிறார்கள்.

சமாதியைச் சுற்றி மக்கள் நடனமிட கத்தி வீச்சுகள் இன்னிசை கொள்கின்றன. இசையை விடமிகையாக வெளிப்படும் சொற்களில் மனிதர்கள் ஏன் இறக்கிறார்கள். எல்லா நாட்களையும் அரங்குகளின் முணுமுணுக்கப்படும் மென்மையான ஜாவளி காதற் பாடல்களையும் யார் மௌனம் கொள்ளச் செய்வார்.

இரும்புப்பந்துகள் மெதுவாகவோ துரிதமாகவோ கொள்ளும் அசைவுகளை மெய்யுணர்வு இசைப் பிரதிகளாக சிருஷ்டி மனம் கொண்டு இருந்தான் மொஸார்ட் தன்னந்தனியே அவன் உணர்ந்த இசைக் குறிப்புகளை விளையாடும்போது உணர்ந்த இசைக்குறிப்புகளை இந்த பில்லியட் மேஜை மீது வைத்து எழுதிக் கொண்டான் மொஸார்ட்.

எப்போதும் மொஸார்ட் ஒளியையும் சாயைகளையும் வழங்கிச் சென்றான். அவனது ஒளி எவரையும் குருடாக்குவதில்லை. அவனது இருள் இன்னமும் தீர்க்கமான வரைகளை கொண்டுள்ளது. மிகத்துயரார்ந்த சூழலிலும் அவளின் உவகை கூறுதல் இருந்தன. அவனது புன்னகை தூய ஆன்மாவினுடையது அலகு தழுவியது. அவள் ஒரு இளைஞனைப் போல் இளமையானவன். கிழவியைப் போல் ஞானமுடையவன். அவள் பழமையானவனோ நவீனமானவனோ அல்ல.

அவனது விரல் நாண்களில் சூனியக்கரம் இழைய கடக்கும் போது அவனது உதடுகள் பாடலின் ஊடே ஆன்மாவை முத்தமிடுவதாகத் தோன்றின. மொஸார்ட்டின் மிக சரி நுட்ப மெல்லிய இன்னிசைக் கோலங்கள் முடிவிற்கு வந்து கொண்டிருப்பதாக நீ நினைக்கும்போதோ மென்மேலும் அப்பால் செல்வதாகிறது.

இறக்கும் வறியவனின் மந்திரப் புல்லாங்குழல். ஒருபோதும் போலிமையற்ற மிக சரி நேரிய சுவாசம் மொசார்ட்டின் இசை, மொஸார்ட் சூரியனாக இருந்தான். மொசார்ட் பிறந்த வீட்டைச் சுற்றிலும் பனிரெண்டு ஸ்பிரிங் காவலர்கள் நடந்தபடி இருக்கிறார்கள். அவன் பொம்மைகள் புதைக்கப்பட்ட இடங்களைச் செடிகளும் கற்பனைத் தாவரங்களும் மூடியுள்ளன.

துருபிடித்த ஆயுதங்களில் படர்ந்த பாசிகளில் கூடுவைத்திருந்த நீலப்புழுக்கள் கூட்டை உடைத்து, கால்களை இழுத்து, பின்னிக் கிடந்த முட்டைகளிலிருந்து வெளியேறி, செட்டைகளை அடித்து, துடிதுடிப்பில் பறந்து வருகின்றன நீலத்தும்பிகளாய். அந்நகரில் இருக்கும் மறைவிடங்களில் இசை ஊற்றிலிருந்து திவலைகளை உருட்டிச் சிந்தாமல் சிதறாமல் நட்சத்திர நகருக்குத் தூக்கிச் செல்கின்ற நீரின் இசையை உருட்டி, நீர்ஸ் படிகத்தில், மொசார்ட்டில் உருவத்தை நூற்றாண்டின் கனவுகளுக்குள் தூக்கி எறிகின்றன பறக்கும் தும்பிகள்.

ஆதார ஊற்றின் அடியில் அசைந்து கொண்டிருக்கும் தைல வண்ண நீர் ஓவியத்திலிருந்து சாம்பல் பூனை வெளிக்கிளம்பி, பாசியடைந்திருந்த சிங்க முகவாயில்களில் நுழைந்து அசையாத காவலர்களைக் கடந்து கோட்டைக்குள் பிரவேசித்தது. சாம்பல் பூனையின் உள்பாதங்களில் இருந்து சப்தமற்ற காலடிகள் பதிகின்றன.

அதன் நிசப்தத்தை உற்றுப்பார்த்துக் கொண்டிருக்கும் மதில் சுவர்களில் பூனையின் தடங்கள் இருப்பதாகத் தெரிகிறது, பட்டும் படாமல் நடந்துபோன வெற்றிடத்தில் நிலவும் தடங்கள் தாமே நகர்கின்றன. பதிந்து வசிப்பிடங்களின் நுட்சுமங்களை அறிந்த கால்கள் இருந்த கால் எடுத்து நடந்த காலில் மொசார்ட்டின் நிழல்

படரும். மோப்பத்தில் தோன்றும் மந்திரப் பாதைகளில் ஊர்ந்து செல்லும் கபில நிறக்கண்கள் கங்கெனப் பழுத்து எரிகின்றன.

அடிமாலியில் பாசி படர்ந்து தொங்கி கொண்டிருந்த இறக்கும் வறியவனின் மந்திரப் புல்லாங்குழலில் பிறந்த சுருள் நத்தை மலைகளுக்குள் சீறுகின்றது. வேட்டைக்கான வில்லும், அம்பும் மலை மீது அதிரும். வேட்டைக்குரல் யாரை அழைக்கின்றது. உயரத்தில் எரியும் கற்களுடன் பறக்கும் நத்தையின் வெண்கூடு. அதில் சுருண்ட பிரபஞ்ச கானம் மறைந்தவளின் குரலா?

பிரபஞ்சத்தின் குரல் அழைக்கின்றது. அழைப்பின் திசை நோக்கி அம்புகள் பறக்கின்றன. பிரபஞ்ச ஓசையில் நெடுகிப் பாய்ந்த அம்புகள் மறையும். ராட்சஸப் பறவையின் இறகு ஒன்று சுழன்று சுழன்று கீழ்நோக்கி வருகிறது. ஆள் உயர இறகின் ஸ்பரிசம் கண்டு அந்த இறகின் கண்களில் எழுதப்பட்டிருந்தது எரிந்துபோன பெண் பறவையில் காவியம். அவளின்றி எழுதிச் செல்லும் இறகு, மொசார்ட்டின் கையுறை அணிந்த விரல்கள் எழுதிச் செல்கின்றன.

வெகுதொலைவில் அசையும் விரல் அவளுக்கான இசைக்குறிப்புகளை பதியும்போது: ஓர் அபூர்வ இறகின் சரித்திரத்தை அதே இறகு கொண்டு மொசார்ட் எழுதிக் கொண்டிருக்கும்போது, அதுவரையில் இல்லாமலிருந்த இறகு முளைத்த காவியம் இறகுக்குள் செதுக்கப்பட்ட வடிவங்கள் எல்லாம் விரல்களைச் சுடுகின்றன. ஊமையான நரம்புகள் எதை உணரக் கூடும். இறகின் சாம்பல் கட்டங்களில் மொசார்ட்டின் சாம்பல் கோடுகள் அவள் கண்களைக் கீறிச் செல்கின்றன.

அவன் இருப்பிடத்தில் ரேகைகள் பட்டு சிதைந்து கொண்டிருந்தது எல்லாம். இறகுக்குள் ஊர்ந்து மறைகிறான். எழுதிச் சென்ற மொசார்ட்டின் விரல்கள் மறைகின்றன. அந்த அபூர்வ இறகிலான படகில் ஏறிச் செல்கிறான், அவன் நிஜமான பெயர் கூவி அழைத்த பறவையின் இசை, மௌனமாய் மிதந்து மிதந்து வெற்றிடத்தில் செல்லும் படகு யாருமின்றிக் கேட்பாரின்றி அவள் காவியம் நத்தைக் கூட்டுக்குள் ஒடுங்கியது.

அப்பெரிய இறகு தந்த பெண் பறவையின் ஒற்றைக் கண் நத்தைக்குள் தனியே மிதக்கிறது. உள்ளே அவன் இல்லை. தாறுமாறாய்க் கோடுகள் வந்தன. இறகுப் படகிலிருந்து நத்தைக் கூட்டின் குகை வாயிலை அடைந்தான். வாய்பிளந்த குகைக்குள் அதிசய இறகு சென்று கொண்டிருக்கிறது.

இறகில் அவள் மூதாதைகளின் நிழல்கள் அசைகின்றன. இறகுத் துடிப்புகள் கொண்டு கடந்து போகிறார்கள். உருவமின்றி நிழலாக இருந்தார்கள். எல்லா நிழல் கொண்ட தண்ணீர் அசைய அசைய யார் யாருடைய நிழல்களோ தோன்றுகின்றன. அவனுக்குத் தெரியாதவர்களுக்குத் தெரிந்த முகங்கள் இருந்தன.

இனந் தெரியாத மயக்கம். தலைகீழாகச் கருண்ட வானில் கிரகங்களின் நகர்வு. உயரத்தில் மலைகளில் ஓர் மழைக்காலத்தில் பாலங்களைக்

கடந்து போன ரயிலில் அவனுடன் யார் யாரோ இருக்கிறார்கள். அவர்களிடையே பார்த்த அந்தப் பெண்ணுருவம் திரும்பவும் தோன்றி ஆழத்தில் மறைந்தபடி இருக்கிறது.

உள்புறம் எட்டிப்பார்த்தால் கற்குகையின் கதகதப்பு. வேட்டையாடப்பட்ட மிருகங்களின் தோலால் ஆன சுவர்களில் அம்மிருகங்களின் வடிவங்கள். குகையின் உள் சுவர்கள் மிக மெல்லிய நீரால் ஆனவை. மீன்தொட்டிக்குள் இருக்கும் மென்மையான கனவு நிலை. ஒளி ஊடுருவும் ஸ்படிக நீரோடைகள் வயல் மீனின் கண் நீந்திவந்து அவனைக் கவ்விச்சென்று சுருள் நத்தையில் தோன்றும் நட்சத்திர நகரின் மையத்திலிருந்த நீர்த்தோட்டத்தில் அவனை மறைத்தது.

நட்சத்திர நகரிலிருந்த மொசார்ட்டின் இசை எண்கள் முளைத்துக் கற்பனைத் தாவரங்கள் பரவிக் கிடந்தன. யாருமில்லாத நட்சத்திர நகரில் எல்லோருக்காகவும் சுற்றிக் கொண்டிருந்த மொசார்ட்டின் கறுப்பு இசைத்தட்டுகளில் கோடுகள் மறைந்து தோன்றி வருகின்றன. நட்சத்திரங்களின் அபூர்வ நிறங்கள் மாறிமாறிச் சுற்றும். செதுக்கப்பட்ட மொசார்ட் உருவம். மெல்லிய இசைக் கோடுகளில் எல்லாப் பெண் உருக்களும் ஈயநிற வெளியில் நீந்துகிறார்கள்; மரங்களின் சாயலில் அண்ணாந்த மோனத்தில் அசைகிறார்கள். நட்சத்திர நகரில் எல்லோருடைய வடிவும் இருக்க வேண்டும்.

அந்நகரின் மடிப்பு வீதியில் பாய்ந்து சென்ற சிங்கத்தின் மீது ஒசே வீற்றிருந்தாள். நகரின் எல்லா நீர்க் கண்ணாடியிலும் ஒசேயின் ரூபம் வெட்டப்பட்டு தோன்றி மறையும். அவள் காணாமல் போன அதிர்வு நகரமெங்கும் வருகிறது. வெற்றிடத்தில் அவள் சாயை தெரிகிறது. நெருங்கி, நெருங்க மறைகிறது. அவள் தோற்றங்கள் மறைந்த காற்றுச் சுருள் குபுகுபுவென வெளிக்கிளம்பும். வெண்கூட்டுக்குள் அசையும் பிம்பங்கள். யாரென்று தெரியவில்லை. சாயைகள் பதிந்த கூடு. யார் யாருடைய குரல்களோ எவை எவற்றின் மௌனங்களோ நிலவும் அங்கு. காணாமல் போனவற்றையெல்லாம் கொண்டு செல்லும் புகை நிற கேலக்ஸி விண்ணில் தடம் நீள்கிறது. அது சுற்றும் பாதை மெல்லிய கோடாகப் பதிகிறது.

கூடுகளை விட்டு வெளியேறியவர்கள் விட்டுச்சென்ற பிரக்ஞை படரும். எல்லோரது பிரக்ஞை வெளியே நத்தைக் கூடு. அவற்றுக்குள் எழுதிக் கொண்டிருக்கிறான் நத்தையின் உணர் கொம்புகளால். ஒட்டிக்கொள்கிற உணர் கொம்பில் ஸ்பரிசிக்கப்படாத உணர்வுகள் சுரக்கின்றன. நத்தையின் உடலில் சுரக்கும் தைலத்தால் எழுத நேர்ந்தது. துடிக்கும் உணர்கொம்பில் நிஜ உருவாக வரும் கோடு. கற்பனைக்கோடு உயிர்பெற்று விடும். தொற்றி விரியும் கோடுகளில் அழியாத நிறங்கள் வரும். நேரடி மரங்களின் மெல்லிய இலைக் கூட்டம் துல்லியமாக அசைந்து பரவும் கடல் சத்தம்; வெளிர் சிவந்த கற்பனை இலைகள் படரும். தோல்வரை படங்கள் கீறி வரைந்து வெளிப்படுகின்றன. அவற்றை உலவ விட்டு நகர்ந்துவரும் கேலக்ஸி. கற்பனை மிருகங்கள் கதாதீத சரித்திரத்தின் பழுத்த காகிதங்கள் உருமாறுகின்றன. நகரங்களின் கோடுகள், தெருவில் சர்வே படங்கள் வந்து விடுகின்றன.

சரியான தூரத்தில் எதிர்ப்பட்ட ஒருவன் எதிர்பாராத சந்தில் நுழைகிறான். தப்ப முடியாத பாதைகளில் ஸ்பிரிங் காவலர்கள் எந்திரத் துப்பாக்கிகளால் அவனை விரட்டுகிறார்கள். விடுதி ஜன்னல் திறந்து அமெச்சூர் நடிகையின் ரோஸ் பவுடர் முகம் தோன்றி தப்பிப்பதற்கான சூதுக்கட்டங்களைச் சைகை செய்து விளக்குகிறாள். உயரத்தில் பறந்த நட்சத்திர வரிசையைக் காட்டி தெரு அமைப்பைச் சுட்டுகிறாள். சுடப்பட்டுக் கண்ணாடிகள் உடையும் சடாரென்ற சப்தத்துடன் அவள் வீறிடல், விடுதி விளக்குகள் அணைகின்றன.

ஏற்கனவே பெயர் மாற்றிச் சுடப்பட்ட அவன் உடல் பதன பீடத்தில் வைக்கப்பட்டுள்ளது. எந்தப்பக்கம் விலகினாலும் விசையின் கவனம், கைகளைத் தூக்கி அகப்படுகிறான். அவன் பாஸ்போட்டில் இருந்த சீல் வைத்த புகைப்படத்தைக் கிழித்து மென்று தின்றவாறு தாடைகள் அசைகின்றன. துப்பாக்கிக் கத்தியால்

அவன் தாடைகளைப் பிரிக்க முடியாமல் சுத்தி நறநறவென்று கோபிக்கிறது. பெயர் இல்லாத பூச்சியாக சிறைச் சுவர்களில் நகர்ந்து நகர்ந்து ஜன்னல் கம்பியைத் திருகித் திருகி ஒன்றை ஒடித்துக் கொண்டு தொப்புள் குழியில் குத்திக்கொண்டு கம்பியின் மறுமுனையைச் சுவரில் ஒட்டி அழுத்துகிறான். சாவதற்கு முன் தன் ரத்தப் பெருக்கில் நீந்திக் கொண்டிருக்கிறான்.

அகதியின் ரத்தத்தில் கழுவப்பட்ட சிறைச்சாலையில் ஸ்பிரிங் காவலர்கள் கறுப்பு பூட்ஸ்களை நகர்த்தும் ரீஒலி சாவதற்கு முன் சிறிது மயக்கத்தில் இருந்த பிரக்ஞையால் அவன் யாரென்று தெரிந்துகொள்ள முயற்சிக்கிறாள். மிஞ்சிய உயிர் அடையாளம் பார்க்கும் உஷார் கொண்டதெனத் தன்னையே சந்தேகிக்கிறான். தன்னைத்தானே காட்டிக்கொடுக்கும் தன் கண்களையும் நம்ப முடியாமல் தற்கொலை விளையாட்டில் தன்னைத் தோற்கடிக்க விரும்புகிறான். தரையில் பரவிக்கிடக்கும் ஸ்பிரிங் சிப்பாய்கள் பனிரெண்டு பேர், இரு வேட்டை நாய்கள்: பெண் உருவிலான நீலப்புலி: அவனை மாய்த்து விடுகிற விதியின் விளையாட்டுப் பலகை இவ்வாறு அவன் தற்கொலை செய்து கொண்ட சதுரங்கக் கட்டங்களில் அவன் இரண்டாவது உடல்.

நகரத்தின் பீடத்திலிருக்கும் அவன் பதன உடலை எடுத்துவிட்டு இரண்டாவது உடலைவைக்கும் ஆள்மாறாட்ட விளையாட்டுகள் அறிந்த காவல்துறை வேறொரு விதியில் பிறழ்வு கொள்கிறது. கறுப்புத் துணி மூடப்பட்ட இருதலைகளை அடையாளம் கண்ட காவலன் ஒருவன் தன் நிழல் தன்னுடனே சேர்ந்து வருவதில் பைத்தியம் பிடித்து ஓடிக்கொண்டிருக்கிறான். புதிரில் சிக்கிக் கொண்ட காவலன் சுடப்படுகிறான். தொடர்ந்து விசில் தன் இரு பதன உடலுக்கு அடியில் பதுங்கியிருந்த அவள் தப்பித்துக் கொள்கிறான். அவன் யாரென்று அவனுக்கே தெரியவில்லை. தெரியாதவனாக இருந்து தன்னை யாரென்று தெரிந்து கொள்ள ஒவ்வொரு விநாடியிலும் மாறிக் கொண்டிருந்த கேலக்ஸியின் பிரக்ஞை வெளியில் எதை எதையோ பதித்து வருகிறான்.

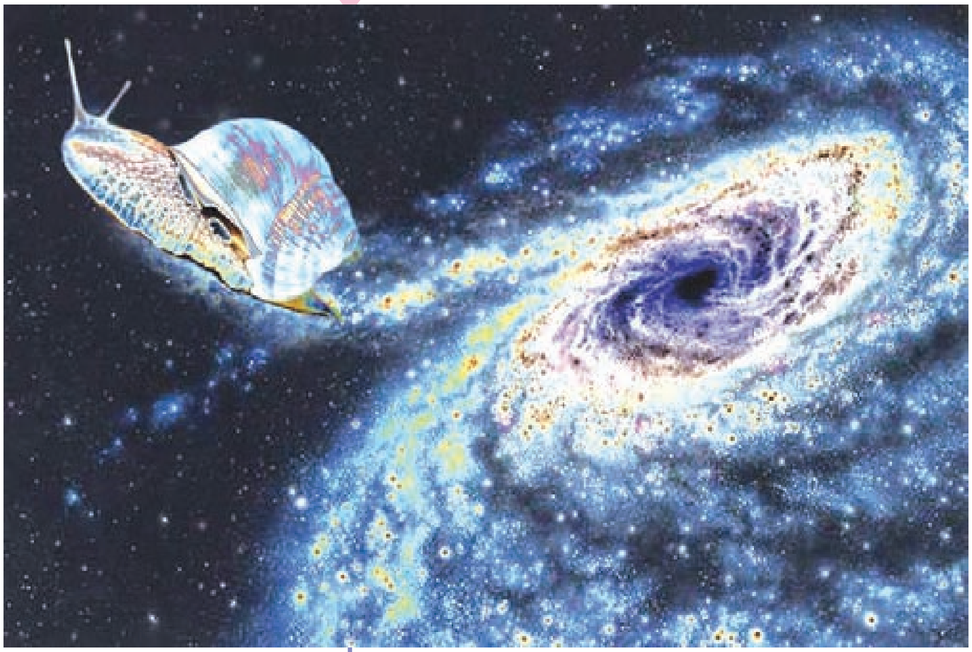
நூற்றாண்டின் சுழல் வட்டப் பாதையில் சிக்கி வேறு வேறு மனிதனாகப் பயணமாகிறான். ஒவ்வொரு திருப்பத்திலும் கைத்துப்பாக்கி மாறிக் கொண்டிருந்தது. அவளை நேரில் காண்பதற்குக் காத்திருக்கிறார்கள். பைத்தியமாவதற்கு முன்பிருந்த கண்களின் வெறுமையுடன் அடைக்கலம் புக இடமின்றிப் பூட்டப்பட்ட அறைகளில் கதவு எண்கள் திருத்தப்படுகின்றன. காட்டிக் கொடுப்பவர்கள் துடைக்கப்பட்ட கண்ணாடிக் கோப்பைகளுடன் நெருங்குகின்றார்கள். மொசார்ட்டின் மந்திரப் புல்லாங்குழல் சுருதியேற, வறண்ட மலையில் ஏறி, ஒரு லய மலரைப்பறித்து இறங்கும் விருந்தறையில் விஷகோப்பைகள் மதுக்கோப்பைகளுடன் இடம் மாறுகின்றன.

உலோக விஷத்தின் தகடுகள் எரிந்தபடி எழுத்தில் படுகிறது. கண்ணாடிக் கோப்பையில் ஒருதுளி ரத்தம் ஒட்டி லய மலராய்த் தோன்றி மறைகிறது. காட்டிக் கொடுப்பவர்கள் உதவியுடன் தப்பி ஓடுகிறான். நகரத்தின் வேகத்திற்குள் பைத்தியமாகிக் கொண்டிருந்த பாதைகள் வசீகரமாய்ச் சுற்றிச் சுற்றி சுற்றுகின்றன அவனை, எல்லாத் தெருக்களிலும் ஓடித்தொலைந்து போகிறான். அந்நகரின் கல்வெட்டிலிருந்த வார்த்தைகளின்படி வந்து சேர்கிறான் நட்சத்திர நகருக்கு.

நத்தைக் கூடுகளின் வெற்றிடம் தேடி வசிக்கக் கூடியவன், வெற்றிடத்தின் பிரக்ஞை எழுதிக் கொண்டிருப்பதால் எழுதிக் கொண்டிருக்கிறான். கேலக்ஸியில் சுருண்டிருந்த நத்தை எங்கே போனதென்று தெரியவில்லை. நத்தையின் உருமாற்றத்தை அடைந்து விட்டிருந்தான். எழுதப்பட்ட முன்வரிகள் ஒடிந்து விழுந்தன.

நத்தையான அவன் உணர்கொம்பில் பச்சை உயிரிகள் மர்மமாகத் தொட்டு ஸ்பரிசம் படாத இடங்களில் நகரும். தனக்குள் துளிர்விடும் நீர் இலைகள் ஏந்தி அதிர்கிறது. ஏகாந்தத்தில் பரவும் நீர் மரத்தின் மந்திர இசை சதா சலனமடைகிறது. அந்த நீர் மரத்தின் அனாதித் துக்கத்தில் கலந்துவிடும் நத்தை. கனவுக்குள் நகர்கிறது வெண்ணிற கேலக்ஸி.

எல்லா உயிரின் தோற்றத்திலும் இலை நரம்புகள் பிறக்கின்றன. இலை வீடுகளில் துயிலும் நத்தைகள் ஊரின் இசையாரும் கேட்டறியாத பாதையில், அடிமாலி மலைகளுக்குள் உருண்டு சரிகிற விசில் செஞ்சாம்பல் ஓடுகளில் புகுந்த காற்றுச் சுருண்டு மணல் புகைகிறது. தும்பியாய் மெலிந்திருந்த அவள் குரல் மொசார்ட்டின் ஓபெராவில் சுருண்டு சுருண்டு பெரும் சப்தம் கொண்டு கூவுகிறது, கருஞ் சிவப்பு நத்தைக் கூடுகள் பறக்கும் வெளி.



பிறைகளின் சுழற்சியில் கரகரவென்று முதுமையடையும் ஓசை. பாசி மூடிய நத்தைக் குரல் விசில் கற்றையாக மாறுகிறது; அது ஒசே.. அவள் உருவம் கரைந்து மிகச்சிறிய தம்பலப் பூச்சியாக மாறி வெகு தொலைவு பறந்து மறைகிறாள். எங்கும் இரவின் குரலில் நத்தையின் விசில். ஆயிரம் கூடுகளில் காற்று மர்மமான நிறங்கள் வைத்து நகரும். காற்றுக் குமிழ்கள் உடைந்து ஆயிரம் தம்பலப் பூச்சிகள் தொடுவதற்காக வேண்டி குழந்தைகளிடம் பறந்து போகின்றன.

சிறுமிகளின் ஒளிவீசும் காலடிகள் எங்கே நகர்கின்றன. காடுகளின் ஏகோபித்த விசில் கற்றைச் சுழன்று ஒவ்வொரு இலை மூச்சிலும் கரைகிறது. மலைகளுக்கு மேல் விசில் பறக்கும். சூறாவளி சுழன்றடிக்கும். காணாமல் போன மலை மாடுகளின் தகரமணி எரித்தவாறு பறக்கிறது. எரியும் ஜ்வாலைக்குள் செந்நிற நத்தைகள் ஊர்ந்து செல்கின்றன. பசும்பாறையில் ஒட்டி மல்லாந்தவாறு நட்சத்திரங்கள் திரள்வதைப் பார்க்கிறான்.

பெண் பறவை கீழாய்ப் பூமியில் மோத மீண்டும் விசிறி எழுந்து சுழன்று கணையுமிழ் சரமெனப் பறக்கிறது. நிறம் மாறிக் கொண்டுவரும் நட்சத்திரம் ஒன்றை நோக்கி இலைகள் சுருள்படும். இலைச்சுருளில் தொங்கும் ஆயிரம் நத்தையோடுகளில் காற்றின் விதவிதமான பாதைகள். சப்தபேதங்களின் எண் வரிசை ஏறி இறங்கும். இலையில் சாகரத்தில் கருஞ்சிவப்பாய் உருத்திரளும் நத்தைகள் சீறிப்பாய்கின்றன.

அதில் துயிலும் கதை ராசிகளின் இடைவிடாத முனகல். செந்நிறமான சூரியோதயத்தில் ஒட்டி நகரும் நத்தைக் கூடுகள் சிற்பக் கோடி ரகசியங்களின் பாதையைக் கடந்து கொண்டுவரக் கூடும். எல்லைகளுக்கு அப்பால் மூங்கில் அசையும். இலைமறைவில் மாடுகளின் பெருமூச்சு. கானகமெங்கும் இருட்டி மறைகிறான் சிறுவன். இசையின் பால்வெளியில் அவன் திரியக்கூடும். எல்லாம் மறைந்த வெற்றிடத்தில் அவன் சாண் குழலின் நுரைகொதிக்கும். ஏகாந்தத்தில் வளரும் மூங்கில் புதரில் மாட்டுக்காரன் மறைகிறான்.

ஒவ்வொரு பச்சை உயிர் மீது மர்மமாகத் தொட்டு அசையும் காற்றில் சிறுவன் விரல்களின் ஸ்பரிசம், தகரமணி எரிந்தபடி பறக்கும் ஓசையை அவன் ஒரே மூச்செடுத்து வாசிக்கக் கூடும். அவன் குழலில் தோன்றும் ராட்சஸப் பறவையின் கால்

பதிவுகள். காற்றின் கொக்கிகளில் இறங்கும் நத்தைகள்... உணர் கொம்பு வரிகளின் அழியாச் சுடர் கொண்டு கானகமெங்கும் தேடுகின்றன; மிருகத்தின் விரல்கள் பதிந்த மர்மமான கான உருவை.

வெளிர் நீல மரங்கள் பின்னிரவில் கரைந்து இசை இலைகளும் நீலத்தில் வெளிர் அடைகின்றன. மொசார்ட்டின் வெண்நிறமான இசைக்கோப்பையில் அவன் விநோதமான விதியின் பலத்தைக் கற்பனை இலைகளாக்குகிறாள் ஒசே.

இசைக்கீற்றுச் செங்குத்தாகத் தோன்றி எண் வரிசை துயர்வீடு இலை வடிவத்தில் ஒலித்தது. இசையில் மந்திரத்தை உள்வாங்கிய மலைகள் நீலமாய் எழுந்து உயிரில் பற்றி எரிகின்றன. மந்திரப் புல்லாங்குழல் சாய்ந்து சரிந்து எங்கிருக்கிறாய் ஒசே.. நீ இருப்பது தெரியவில்லை.

ஒசே... ஒசே. நீலத்தில் பறக்கும் நத்தைகள் கொம்புகளில் அழியாச்சுடர் ஏந்திஅழுக்கு ஒளியாகி மலைகளில் உருண்டு சரிந்து செல்லும். பின் நத்தையின் குரலில் மலைகளே அழைத்தன. ஒசே... ஒசே... ஒரே...ஒசே... நந்தைகளின் கூடுகளை விட்டு வெளியேறிப் போன கருவில் யுவதி நீர் வீழ்ச்சியில் சரிந்து கொண்டே இருக்கிறாள். நீர் ஒளியில் காட்டு யுவதி அலைகிறாள். அவளைக் கண்டபோது இறந்து விட்டிருந்தாள்.

எதை எதையோ நீர் கொட்டிக்கொண்டே மறைகிறது. அவள் சென்ற கண் வெளியில் உருளும் நீர்பிம்பம். திவலைக்குள் தொங்குகிறது தலைகீழாய். திவலைகள் இறங்கும் கண்பரப்பில் கழுவப்பட்ட பச்சைத் தோட்டம்.

கற்பனை இசை விநோதங்கள் குவிந்த காற்றின் சுருள்வாள் கொண்டு சூன்யத்தில் வெட்டிய சிலை உருவை பொஹீமிய அரசனான இரண்டாம் லியோபோல்டுக்குப் பரிசளிக்கிறான் மொசார்ட். ஸ்படிகச் சிலையில் நத்தைகள் தத்தளிக்கின்றன. சுருள் நத்தையில் விசில் கற்றைச் சூறாவளியாகிறது. திடீரெனப் பறந்து வந்த கேலக்ஸியின் கூடுகளில் மூடித்திறந்த விரல்கள் அசைந்து எண்வரிசை உருத்திரள, மந்திரப் புல்லாங்குழல் தோன்றும்.

ஒசே...ஒசே... எனும் காற்றின் சப்தம், அவன் உரு ஏந்திய மாயத்திவலைகள் சப்தத்திலிருந்து உருண்டுவர. நீர்த்திவலைகளின் கூட்டம் ஜுவாலையாக எரிகின்றது. ஜுவாலையில் அசையும் வெண்நிற யுவதி. இல்லாதபோதும் இருந்து கொண்டிருக்கும். பிரக்ஞை வெளியில் யாருமில்லாத ஒரே ஒரு நத்தைக்கூடு, அதனுள்ளே ஸ்படிக ஒளியாக உருள்கிறாள். அவள் குரல் நரம்புகள் சரிந்து சுருண்டு மந்திரப் புல்லாங்குழலாக மாறுகின்றன.

வெறும் கூடுபறக்கும் பாதையில் அவன் மெதுவாகக் கோடு வரைகிறான். கூட்டுக்குள் மடிக்கப்பட்ட வரைபடம் விரிந்து தோட்டமாகிறது. சிறு கத்திரி கொண்டு தோட்டத்தை எண்கோணமாக வெட்டிக் கொண்டிருக்கிறான் அவன், வரைபடத்தின் பாதைகளில் ஸ்பிரிங் காவலர்கள் எந்திரத் துப்பாக்கியுடன் தோட்டத்தின் மையத்தில் சிறை வைக்கப்பட்ட அவன் மீது காவலரின் கண்கள் திரும்புகின்றன.

இரு வேலையாட்கள் பெரிய பெரிய கத்திரி கொண்டு கற்பனைத் தாவர இலைகளை வெட்டும் ஒலி நகரமெங்கும் எதிரொலிக்கிறது. அவன் சிறுவனைப் போல வரைபடத்தை வெட்டி முடிக்கிறான். ஒரு செடி அசைவிலும் சுட்டுவிடும் உஷார் நிலை. ஒரு டஜன் காவலர்களைத் தாண்டி சதுக்கத்தை அடைகிறது கேலக்ஸி. அவளை அணுகியபோது மிக மெலிந்து கரைந்து போன தம்பலப்பூச்சி அளவே இருந்தாள். திடீரென ஒசேயுடன் காற்றின் மெதுவான தடங்களைக் கடந்து வெளியேறினான்.

கிறுகிறு கிறுவென தோட்டமே சுற்றிச் சுழல தோட்டத்தின் குறுக்குப் பாதையில் வெடியோசைக்குபின் தோட்டம் இருள்கிறது. மாயக் குமிழ் விடும் எல்லாத் துளைகளையும் மூடித்திறந்து பறந்து கொண்டிருந்தன தம்பலப் பூச்சிகள். ஆயிரம் நூல் கொண்டு அவன் உடலை இழுத்துச் செல்கிறார்கள் ஸ்பிரிங் காவலர்கள். விசில் கற்றைகள் மணல் புகையாகி எரிகிறது கேலக்ஸி...

நன்றி: இலக்கிய மலர் 2023
என்னும் நூலிலிருந்து...

கொடைக்கானல்
வெள்ளி அருவி
திண்டுக்கல் மாவட்டம்

தமிழரசு
Tamilarasu

R.N.I. No. 21446/70 Regn. No. TN/CCN/643/2024-2026
& WPP No. TN/PMG (CCR) 518/2024-2026

Date of Publication : 2nd week of every month
Date of Posting : 27th - 30th of every month

நீலகிரி
தாவரவியல் பூங்கா
மலர் கண்காட்சி

Published by : Dr. R. Vaithinathan, I.A.S., on behalf of Information and Public Relations Department Government of Tamil Nadu, Secretariat, Fort St. George, Chennai - 600 009 and
Printed by: T. Suyambulingom at TAMILARASU PRESS, Rajiv Gandhi Salai, Taramani, Chennai - 600 113. Editor : Dr. R. Vaithinathan, I.A.S.,